استراتيجيات
رجال الأعمال
للسيطرة على الضغوط النفسية

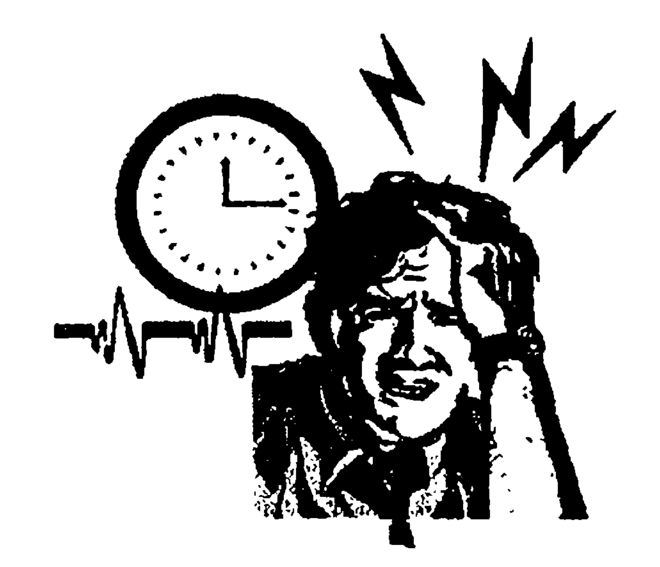
مراجعة ورسوم
مهندسة/ رانيا والي

دكتور
عمرو بدران

مكتبة جزيرة الورد

استراتيجيات رجال الأعمال للسيطرة على الضغوط النفسية

Businessmen Strategies to Control Psychological Stress



مراجعة ورسوم

م/ رانيا عبد الرحمن وداد



دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

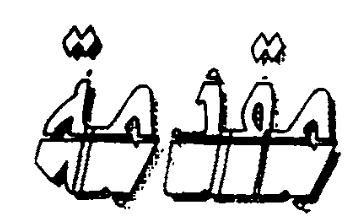
DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729299

في هذا الكتاب

المحتوى	الصفحة
مقدمة..	٥
فوائد العمل..	٩
من هم رجال الأعمال؟..	١١
من قصص نجاح رجال الأعمال..	١٩
رجال الأعمال بين الضغوط النفسية والهموم الاجتماعية..	٢٥
طبيعة ونطاق الضغوط النفسية..	٢٧
ماهية ضغوط العمل..	٣٧
الأخطار الصحية للضغوط النفسية..	٤٧
استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية..	٥٣
تسع استراتيجيات للسيطرة على الضغوط الخطرة..	٥٩
نصائح للسيطرة على الضغوط النفسية..	٧١
اختبار سهولة التعرض للضغوط..	٧٦
مصادر الكتاب..	٧٩





مقدمة

ازدادت ظاهرة الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة حتى باتت أشبه بالداء الذى يجتاح البشر لأسباب مختلفة.

ولا شك أن الضغوط النفسية والقلق عاملان رئيسان فى تدهور الحالة النفسية عند الإنسان، وتراجع الذاكرة.

والسؤال المطروح:

- هل الضغوط النفسية قدر لا مفر منه؟

يؤكد الأطباء وعلماء النفس أن الضغوط النفسية سمة من سمات العصر ونتيجة لتعقيدات الحياة ومتطلباها المتزايدة، ويذهب بعضهم إلى اعتبارها ظاهرة يمكن للإنسان، ورجل الأعمال خاصةً أن يتغلب عليها حتى من دون الاستعانة بطبيب.

ليس منا - نحن البشر -، من تخلو حياته من المشكلات، ولا يجب أن تخلو الحياة نفسها من مشكلات، فذلك أمر متعذر، فالمشكلات تتفاعل فى الحياة وتمنحها معنى على عرض ساحتها ومساحتها.

لكن بعض المشكلات تكون أثقل على الإنسان؛ مما يمكنه النهوض بها ومعالجتها فتسبب له المشكلة بعض الأمراض النفسية، مثل: المشاعر المزعجة - الضغوط النفسية الحادة - مشكلات تخص العمل - أزمات الحياة - مشكلات ناجمة عن الزواج - مشكلات أسرية - الحزن لفقد عزيز.

لكن الناجح منا هو من لا ينحنى تحت وطأة الضغط كغيره، ولا تلين لهم قناة تحت وطأة الشدة، وهموم الحياة.

أنت تعرف هذا الشعور، وأنت تقود السيارة على طول الطريق العام مفكرًا بأعمالك الخاصة، مستمعًا إلى الموسيقا، وناظرًا بلا هدف إلى المناظر من حولك ترى فجأة فى مرآتك الخلفية سيارة الشرطة متجهة صوبك، ومطلقة الضوء الأحمر الوامض، فتنظر إلى عداد السرعة، وتلاحظ أنك تخطيت حدود السرعة، فيبدأ قلبك فجأة بالخفقان، تصبح عضلاتك مشدودة، تضغط يداك على المقود، تتسارع أنفاسك وتنبه حواسك، ويصبح ذهنك يقظًا – ربما تحسب مقدار الغرامة التى تنتظرك –، وتحصل كذلك تغييرات صامتة، مثل: ارتفاع فى ضغط الدم – ازدياد نسبة السكر فى الدم، والدهون ... وما إلى ذلك.

ويقرر علماء النفس الذين شاركوا فى المؤتمر الأوربى الحادى عشر بشأن الشخصية فى جامعة ينا: أن التغلب على الضغوط النفسية والعصبية عامل هام فى النجاح فى العمل والمهنة والحياة بصفة عامة.

وأظهرت دراسات متنوعة فى الاتحاد الأوروبى، أن صفات فى الإنسان، مثل: الانضباط – القدرة – الأسلوب المنهجى، لا تكفى وحدها لتحقيق النجاح.

وأوضحوا أن القدرة على التغلب على المشاعر السلبية، مثل: الخوف – التوتر، عنصر هام فى هذا المضمار، وقالوا إن أرباب العمل يتعين عليهم أن يبحثوا مدى قدرة المتقدم لشغل وظيفة على معالجة هذه الضغوط.

وبذلك أخذ يفسر كثيرًا من ردود أفعال العاملين وسلوكهم غير المرغوب فيها من مظاهر ارتفاع معدل الغياب؛ وكثرة الشكاوى؛ وأخطاء العمل المتكررة؛ وضعف الأداء، وغيرها من أنماط السلوك على أنها ذات علاقة بضغط العمل نتيجة للعبء الزائد فى العمل، أو الرئيس قليل الخبرة أو غير الواضح، أو العلاقات المتعددة؛ مما يتسبب فى الشعور السريع بالإجهاد، أو الإحباط، والملل من العمل.

وبدأ النظر فى حلها عن طريق الاهتمام بالمجال الحسى فى الميدان الوظيفى ليساعد على تدفق العمل بطريقة سليمة، وتجنب الإدارة مشكلات عديدة هى فى غنى عنها. نتيجة عدم توافر المناخ النفسى المناسب للعاملين الذى يؤدى إلى ظهور السلوكيات غير المرغوب فيها.

وحيث أنه لا يوجد منا من لم يتعرض إلى ضغوط الحياة، خاصةً وأننا فى عالم تتسارع فيه الأحداث وتتعدد فيه المواقف سواءً فى حياتنا العملية أو الخاصة والعامة.

لذا، فإن هذه الأحداث السريعة تحتاج إلى شخصية ناضجة قادرة على السيطرة فى ضغوط الحياة اليومية؛ الأمر الذى جعل الخبراء يحذرون من تلك الضغوط التى يمكن أن تكون قاتلة!.

ومما لا شك فيه أن ضغوط الحياة، والعمل تزايدت فى النصف الثانى من القرن العشرين نظرًا لسرعة التغير والتطور الحادث على المستوى الاقتصادى والاجتماعى والتقنى، والذى تنتج عن كثرة المنافسة لملاحقة هذا التغير والتطور.

وتؤكد الدراسات الحديثة إلى أن الضغوط النفسية - خصوصًا الناجمة عن العمل - تعد من أهم الأسباب التى تؤدى للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

إذ أن تلك الضغوط اليومية يرافقها أيضًا اضطراب النوم، وعدم أخذ قسطٍ كافٍ من الراحة اليومية، ونقص التغذية، وقلة الحركة، وزيادة التدخين، وتناول المنبهات، وجميع هذه العوامل تساهم فى الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، والبدانة.

لقد استحدث فى السنوات القليلة المتأخرة مقررًا فى جامعات العالم المتقدم فى مجال الإدارة يسمى إدارة الإستراتيجية، ويهتم بالنظرة الكلية المتكاملة التى تهيئ الدارس أن يخرج بفكر استراتيجى متكامل للعملية الإدارية، وتعرفه كيف يجب أن يفكر تفكيرًا استراتيجيًا بعيد المدى بصورة منطقية مرتبة ومنظمة، كما أنها تنتج للممارس أيضًا أن يتعرف على الأسلوب العلمى المتكامل لإدارة منشآته إدارة إستراتيجية تمكنه من تحقيق الفعالية الإدارية والاستفادة بالمزايا التنافسية ليكون فى مكان القيادة بدلاً من التخلف.

إن الرؤية الإستراتيجية بعيدة المدى لم تعد ترفًا، بل أصبحت ضرورة وفرضًا.

آن الأوان أن نتعلم كيف نفرق بين ما هو قصير زائل، وبين ما هو طويل ومستمر، وبين ما هو استراتيجى لا يجب الاختلاف عليه، وبين ما هو فرعى يمكن أن نختلف عليه.

ومن حسن الحظ أن الأبحاث قد قطعت شوطًا، وحققت نجاحًا فى التعامل مع ضغوط العمل، والتخفيف من آثارها، وجعل العمل مصدرًا للنجاح، والسعادة.

ولذا، كان هذا كتاب: **استراتيجيات رجال الأعمال للسيطرة على الضغوط النفسية** ... من الوثائق النفسية المهمة، والتى لا غنى لها لكل رجال الأعمال.

والله نسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

عمرو بدران

فوائد العمل

فيما يلى خمس فوائد للعمل، وهى:

الفائدة الأولى: توفير المتطلبات المادية:

يجعل العمل الإنسان قادرًا على توفير حاجاته المادية، من أكل، ومشرب، ومسكن، وسيارة ... وغيرها من الحاجات الأولية، والثانوية فى الحياة، فالعمل ضرورة حياتية وشخصية، فلا حياة سعيدة لمن لا عمل له، إذ يفقد القدرة على توفير ما يحتاج إليه من حاجات لا يمكن الاستغناء عنها.

ولذلك، يسعى كل إنسان إلى تأمين عمل مناسب له حتى يتمكن من إشباع حاجاته المادية، والأساسية.

الفائدة الثانية: تنشيط الاقتصاد:

إن توظيف الشباب يحقق تنشيطًا للاقتصاد، إذ أن الاقتصاد عبارة عن دورة مالية، وبالإضافة إلى ذلك أن لدى الشباب من القدرات، والإمكانات، والفاعلية، والحماس، والطموح، والنشاط ما يساهم فى تنمية الاقتصاد، وخلق روح جديدة فيه.

ومن دون توظيف الشباب يتعذر دفع عجلة الاقتصاد، وخاصة إذا علمنا أن أعلى نسبة فى القوى العاملة هى تلك التى تضم شريحة الشباب.

الفائدة الثالثة: إشباع الحاجات النفسية:

يساهم العمل فى إشباع الحاجات النفسية للإنسان، مثل: الحاجة إلى الاحترام والتقدير - الحاجة إلى إثبات الذات - الحاجة إلى الاستقرار الباطنى - الحاجة إلى الاطمئنان النفسى ... وغيرها.

ويقوى العمل كيان الإنسان المعنوى، كما أنه يصفى الروح، ويصقل الضمير الإنسانى، ويجلى المواهب الباطنة، ويهذب النفس الإنسانية، وينمى الروح الاجتماعية، ويصنع الإرادة القوية.

الفائدة الرابعة: الحفاظ على الأمن الاجتماعي:

يؤدى توفير فرص وظيفية للشباب إلى خلق حالة من الأمن الاجتماعى، فى حين أن البطالة، وعدم قدرة الشباب فى الحصول على الأعمال المناسبة يساهم فى انتشار الجرائم؛ مما يؤدى إلى الإخلال بالأمن الاجتماعى العام.

وتوفير المزيد من الوظائف لجيل الشباب، ويساهم كذلك فى دفع عجلة الحياة الاجتماعية إلى الأمام، إذ أن كل إنسان من أفراد المجتمع الإنسانى عندما يعمل يشعر أنه عضو فعال فى المجتمع، وأنه مساهم فى التنمية الاجتماعية، وبالتالى يهمه الحفاظ على البيئة الاجتماعية، وعلى الأمن الاجتماعى، باعتباره الضمان للحياة الاجتماعية السعيدة.

الفائدة الخامسة: البناء الحضاري:

يبدأ البناء الحضارى من بناء الشباب وإعدادهم إعدادًا متكاملاً ومتوازنًا حتى يكونوا بمستوى البناء، والتحدى الحضارى، والمنافسة الحضارية بين الأمم والشعوب.

والتقدم فى مجال العمل، والصناعة، والاقتصاد من محاور البناء الحضارى، وهذا ما لا يمكن تحقيقه إلا عندما يتحول الشباب إلى قوة عاملة، ومنتجة.

إن توظيف عقول الشباب، واستثمار قدراتهم، والاهتمام الخاص بالموهوبين، وتشجيع روح الإبداع، والابتكار، والاختراع ... هى من الخطوات الرئيسة نحو بناء حضارى مشرق، ونهضة علمية زاهرة.

من هم رجال الأعمال؟

تذكر **الموسوعة البريطانية** أن مصطلح رجل الأعمال نشأ فى أوروبا حديثًا، وبخاصة مع ظهور إشكالية المصنع الغربى ذى الخامات القليلة، والمنتج الكثير؛ الأمر الذى أدى إلى ظهور الحركة الاستعمارية، واتساع نطاق أعمال بعض التجار الذين رفضوا تسمية أنفسهم بالتجار؛ حيث تشير دلالة هذه التسمية إلى محدودية النشاط والثروة.

ومن هنا بدأ هذا المصطلح فى التداول تعبيرًا عن فئة كبار الأغنياء، وتمييزًا لهم عن ذوى الثروات القليلة والمتوسطة، ولم يَخْلُ هذا المصطلح من دلالات سلبية ناجمة عن ممارسات غير أخلاقية أو غير قانونية.

وفى مصر لم يستخدم هذا المصطلح قبل السبعينيات، وكان اقتصاديو ما قبل ثورة يوليو ١٩٥٢م يطلقون على أنفسهم ألقابًا، مثل: رجل الصناعة، - ذو الأملاك ... وغيرها.

ولم يبدأ استخدامه إلا فى أوساط الاقتصاديين الذين أفرخهم عصر الانفتاح، الذى بدأ فى عصر الرئيس **السادات** فى سنة ١٩٧٤م، وامتدت الدلالات السيئة للأصل الأوروبى للمصطلح إلى نسخته المصرية لشيوع الممارسات غير الأخلاقية، وغير الوطنية، وغير القانونية فى أوساط بعضهم، لكن المصطلح بدأ يستقر بقوة فى مصر خلال التسعينيات، وبدأ يكتسب قدرًا كبيرًا من الاحترام، بالرغم من استمرار بعض رجال الأعمال فى نفس الممارسات السيئة.

ولا يوجد تعريف علمى محدد لرجل الأعمال؛ حيث تختلف معايير التعريف أهمها: الثروة - إدارة الأعمال - السعى إلى الربح، إلى جانب المسئولية الوطنية والأخلاقية، وهى معايير قد لا تنطبق كلها أو بعضها على كثير من رجال الأعمال العرب.

سمات رجال الأعمال:

من أبرز سمات رجال الأعمال. ما يلى:

١- الثقة الكاملة.

٢- التصميم وحب التنفيذ

٣- المهارة فى إدارة المخاطر.

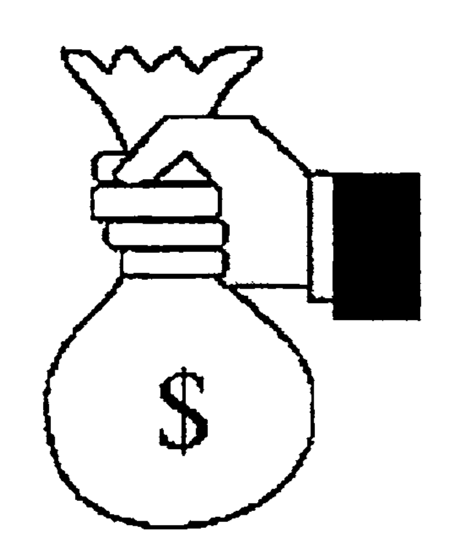
٤- الإصرار على النجاح رغم المخاطر.

٥- حب العمل، والمبادرة، والتعلق بهما.

٦- رؤية المتغيرات كفرص يتحتم اقتناصها.

وكذلك فإن من إيجابيات رجال الأعمال، ما يلى:

- الاستقلالية فى العمل.
- مجابهة التحديات والشعور بالإنجاز.
- تحقيق السيطرة المالية، والاستقلال المالى.



رجال الأعمال إحدى جماعات المجتمع:

لا شك أن جماعات رجال الأعمال إحدى الجماعات الموجودة فى أى مجتمع حديث. ومن ثم تصنف جماعات رجال الأعمال باعتبارها إحدى جماعات الضغط على صانعى القرار، لاتخاذ قرارات تتسق مع مصالحهم، أو لمنع صدور القرارات ذات الآثار السلبية على أنشطتهم.

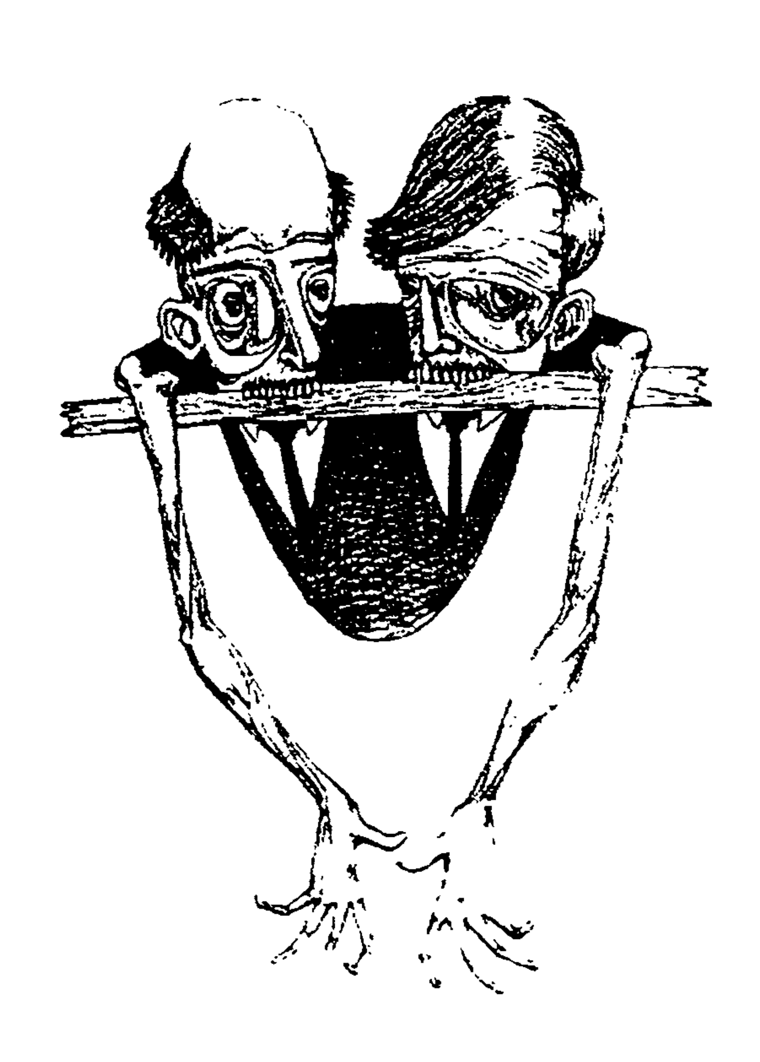
وفى نفس الوقت، تعتبر جمعيات رجال الأعمال إحدى منظمات ما اصطلح على تسميته المجتمع المدنى ... على أساس أنها جمعيات إرادية غير حكومية تعبر عن مصالح إحدى فئات المجتمع التى تجمعها رابطة مشتركة، وهى تقف وسطًا بين كل من أعضائها من ناحية، والحكومة من الناحية الأخرى.

وقد نبعت فكرة جماعات الضغط أو المصلحة من النظم الرأسمالية الليبرالية، من منطلق أن تمثيل كل فئات المجتمع من خلال هذه الجمعيات يتيح الفرصة المواتية والمتكافئة أمام الجماعات المتنافسة المصالح حتى تتنافس فى حرية تامة – كما يرى أنصار المذاهب الليبرالية – لتحقيق أفضل فائدة ممكنة للمجتمع، من خلال عرض كل الآراء المتعارضة قبل التوصل إلى القرار السياسى الأكثر رشدًا من خلال آليات صنع القرار فى النظام السياسى المعنى.

فعلى سبيل المثال، إذا كانت مصالح رجال الأعمال متعارضة مع مصالح العمال أو المزارعين، فإنه يمكن لكل من الجماعات الممثلة لهذه الفئات التعبير عن مصالحها والضغط لتحقيق رغباتها فى صورة قرارات، ويصبح النظام السياسى بمثابة بوتقة تقوم بصهر هذه الرغبات من خلال التنسيق بين هذه الرغبات – المطالب – فى أجهزة صنع القرار لاتخاذ القرار الأكثر رشدًا.

وكما يقوم النظام السياسي على المنافسة بين الأحزاب السياسية، ويعتمد النظام الاقتصادى على اقتصاد السوق الحر، تتنافس جماعات الضغط للتأثير على النظام السياسى؛ حيث يصعب - إن لم يستحل - على المواطن التعبير مباشرةً عن رغباته، وإيصالها إلى صانعى القرار

وقد تعرضت هذه الرؤية الليبرالية - القائمة على المنافسة - لانتقادات شديدة من أنصار الرؤى الاشتراكية، حول عدم التكافؤ فى القوة بين هذه الجماعات؛ الأمر الذى يتيح للجماعات ذات القوة فرصة أكبر للتأثير على حساب الجماعات الأقل قوة فى إطار يبدو تنافسيًا، وقائمًا على الحرية.

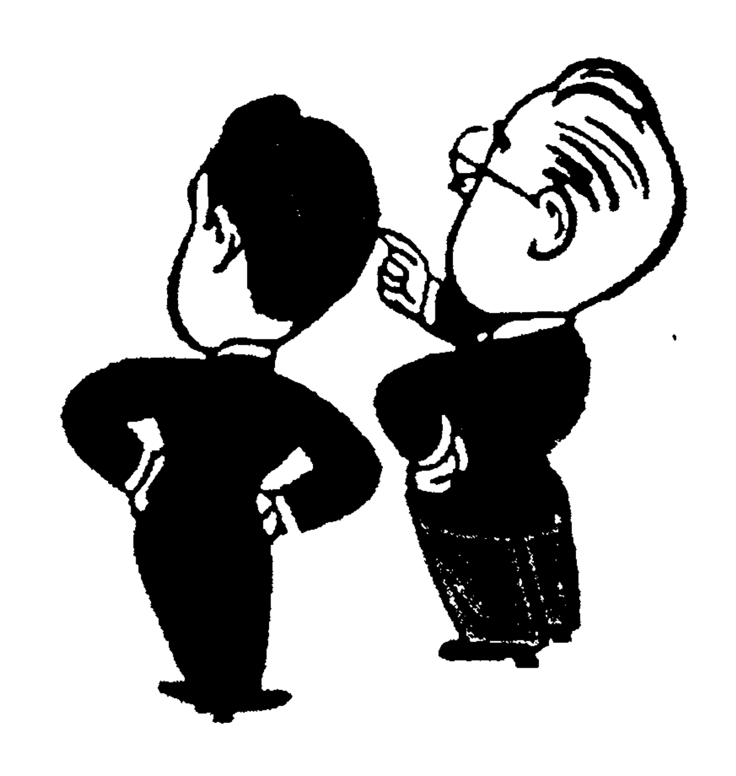


رجال الأعمال بين الثروة، والسلطة

رجال الأعمال فى أى مجتمع هم القوة الدافعة نحو الغايات الاقتصادية التى يسعى النظام السياسى لتحقيقها، وذلك بحكم التوجه الاقتصادى العام نحو اقتصاد السوق، وتشجيع الدولة لرأس المال الخاص، والاستثمار الأجنبى.

وهذا ما فتح أمام رجال الأعمال الباب للقيام بدور فعال ومؤثر فى الدولة على صعيد التنمية الاقتصادية والاستثمار. خاصةً وأن الاقتصاد يعتبر هو المحرك الرئيس والأقوى فى أى مجتمع كان.

وقد دفع هذا النهج الكثير من أصحاب الأعمال والمال والاستثمار لخوض المعترك السياسى، وقبله الاجتماعى، وذلك من خلال ترشيح أنفسهم فى المجالس المحلية والبرلمان ... اكتسابًا لمكانة سياسية متميزة، تتيح لهم مزيدًا من السلطة من جانب، وتسمح من جانب آخر بمزيد من التسهيلات لتحقيق أهدافهم الاقتصادية، وبالتالى تحقيق الهدف الأساسى، وهو المزاوجة بين ما يمتلكونه من ثروات، وما يمكن تحقيقه من مكاسب إضافية من سلطة قادمة.



ورجال الأعمال كغيرهم من فئات المجتمع يختلفون من حيث تكوينهم المهنى – كرجال أعمال، وتجار، ومستثمرين – بتوجهاتهم الفكرية وبمواقفهم الوطنية.

- هل يتجانس هذا، وذاك؟.
- هل يوجد ما يسمى بالقوة السياسية لرجال الأعمال؟.
- هل كل من يعمل بالتجارة، أو صاحب محل يسمى رجل أعمال؟.
- هل فئة رجال الأعمال متجانسة، ومتحدة المواقف؟.

لا شك أن رجال الأعمال يمثلون قوة مجتمعية كبيرة، ولكنهم لا يمثلون قوة سياسية، فهم قوة غير متماسكة، بل مختلفة، ومتباينة على صعيد كافة القضايا الاجتماعية والاقتصادية والسياسية الداخلية منها والخارجية.

فعلى صعيد ذلك الاختلاف، والتباين، فهم:–

- **أولاً**: مختلفون فى أصولهم الاجتماعية، وأجناسهم، وأعراقهم، وكذلك هم مختلفون على الصعيد الفكرى، والعقائدى.

ويوجد تفاوت بينهم على صعيد الثروة، والممتلكات، وفى النشاط التجارى، ومساحة التعامل الاقتصادى فى الداخل، والخارج.

إضافة إلى التباين فى مواقفهم السياسية من القضايا المحلية، والعربية، والإقليمية والدولية.

- **ثانياً**: ليس كل رجال الأعمال منتمين إلى الغرفة التجارية ... وغيرها من الجمعيات ذات الأنشطة الاقتصادية والمالية والاستثمارية، فمنهم من ينتمى إلى جمعيات أعمال عربية، وأجنبية، ومنهم من يتمتع بعضوية أكثر من جمعية، وآخرون يحتلون مناصب قيادية فى أكثر من جمعية واحدة، ومنهم من ليسوا أعضاءً فى أى منها.

• **ثالثًا**: الاختلاف، والتباين فى التوجه السياسى، فمنهم مــن يعتنــق أيديولوجية سياسية تتفق مع توجهه الاقتصادى، وعمله، ونشاطه التجارى، والمالى، وآخرون ليست لهم علاقة بالسياسة غير السير علــى خطــا النظــام الــسياسى، والاستئناس بتوجهاته نحو تحقيق المزيد من المكاسب المالية، ومن ثم المجتمعية.

ويوجد من التجار من لا يرون أى مانع سياسى، أو وطنى، أو قومى مــن التعامل مع أى منتج يحقق لهم المكاسب المالية ... حتى وإن كان المنشأ صهيونيًا!.

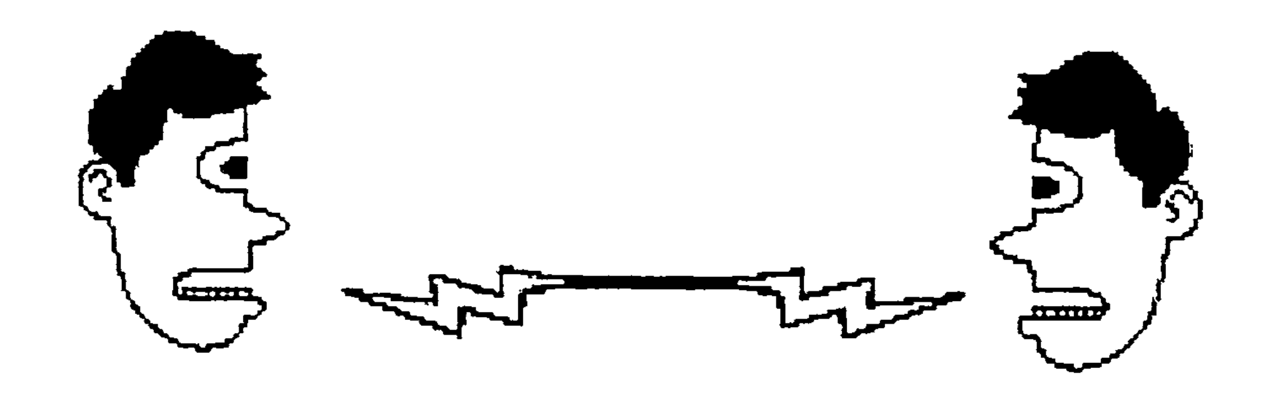
ويوجد من رجال الأعمال من يرفضون رفضًا تامًا المشاركة – مــثلاً– فى المؤتمرات الاقتصادية الدولية التى يشارك فيها الصهاينة، وكذلك لا يتعاملون مــع السلع التى يدعم منشأها الكيان الصهيونى.

ويوجد من رجال الأعمال الذين يضعون أموالهم فى أى سلة تفــرخ لهــم الأرباح، بينما يفضل بعض رجال الأعمال استثمار المال العربى فى الأقطار العربية، وتنميته فى بيئته الصحيحة.

كما أن مواقفهم تتباين فى مسألة البطالة، والتجارة ببطاقات فيرى الفيــزا، وتشغيلهم نسبة من العمالة الأجنبية أكثر من نسبة مواطنيهم، إضافة إلى الفــساد الإدارى، والمالى، والقيادات المتخمة، والتى ترفض أن تغــادر مواقعهــا بــسبب استفادتها من الحراك الاقتصادى فى السوق.

إن هذه الاختلافات، والتباينات تجعل من مجتمع رجال الأعمال ليس شريحة متجانسة، وإن كانوا جميعًا يتفقون على سياسة التحرر الاقتصادى – مع الاختلاف فى بعض المواقف –

وهذا؛ مما يجعل الأمر من قبل الداعين لتشكيل قوة سياسية - اقتـــصادية من رجال الأعمال ... ما هو إلا هدف مصلحى تجارى بحت لا سياسى، والغـــرض من ذلك هو الاستفادة من المناخ الذى ساد بعد الانفتاح السياسى.



من قصص نجاح رجال الأعمال

من طبق أرز إلى تأسيس شركة دايفو:

فى أحد أسواق الشرق ... يضغط الصحف تحت إبطه، ويعلق نظراته بالسماء ليقول لنفسه: آه، ربما أمطرت السماء وبلت صحفي.

ويحول نظراته المتطلعة الفضولية إلى المارة والمحلات التجارية عله يجد مَن يشترى منه صحيفة، ويعطيه بعض النقود.

عاد إلى البيت متعبًا فى الليل، وحينما وضع البطانية على وجهه الصغير قال لنفسه حالمًا: يا إلهى، هل يمكن أن أبلغ يومًا آمالى؟!.

يقول عن نفسه: كان أبي قد أسر فى الحرب، وألقيت مسئولية البيت كله على عاتقى، وكان يجب أن أبيع يوميًا ما لا يقل عن ١٠٠ صحيفة لأستطيع الحصول على قليل من المال لمعيشتنا، ولكن فى بعض الأيام لا أحصل إلا على شيء قليل جدًا من المال أعطيه لعائلتى كى تتقوّت به.

ذات ليلة حينما عدت إلى البيت وجدت أمي، وإخوتى قد ناموا جميعًا، وسرعان ما فطنت إلى السبب الذى جعلهم ينامون قبل أن أصل: لم يكن فى البيت سوى طبق واحد من الأرز ... غضوا عنه أطراف أحشائهم الجائعة، وتركوه لى، وفجأة استيقظت أمي لتقول لى: لقد تعشينا جميعًا، ولابد أنك جائع، أسرع فى تناول الطعام.

وحينما أنظر إلى إخوتى الذين دفعوا إلى مضاجعهم جائعين لا أتمالك دموعى ... لكننى، وأمى كنا نخفى دموعنا عن بعضنا، فأقول لها أكلت فى الطريق جفنة من الحساء، ليبق طبق الأرز هذا لك، ولإخوتى.

لكن ذلك الصبى – ذا العينين اللوزيتين – ما عاد اليوم بائع صحف جوال ... إنه ليس سوى كيم جوو جونج مؤسس، ومدير شركة دايفو العالمية.

أبرز أسباب نجاحه:

١. معتقداته الدينية.

٢. أهدافه الواضحة المحددة.

٣. علاقته العاطفية الودودة بأمه.

٤. عطفه على الآخرين، ومساعدتهم، وهو ما جعله هدفًا ينشده.

٥. فى اختياره لزملائه، ومدرائه كان له مناط جميل اسمه الكفاءة.

٦. كان يتمتع بسلامة جسمية، ويرى أنه مدين بصحته لكده، وتعبه.

٧. كان مناهضًا بشدة للفلسفة العبثية القائلة:تعال كى نتسلى ونرفه عن أنفسنا.

٨. كان رجلاً مثابرًا، ومكبًا على الكد والعمل، إذ كان يعتبر العمل أفضل ترويح وسلوى.

٩. كان غارقًا فى الأفكار الإيجابية، والثقة بالنفس، والأمل، ويقول: إذا كانت لكم ثقة بالنفس، وأفكار إيجابية، فلن يكون أمامكم مستحيل.

١٠. درأ عن نفسه العصبيات المحلية، فهو يقول: ليس لنا عصبيات محلية، فالعصبيات المحلية كمديات نظر ضفدع فى بئر، لقد اكتسبنا إلى حدٍ ما ذهنية عالمية.

١١. شخصيته الخلاقة المبدعة، حتى أنه خصص فصلين من مذكراته لموضوع الإبداع، فصل تحت عنوان: أهمية الإبداع والتجديد، والثانى: أقلية الإبداع.

١٢. الآخرون ... الآخرون ... الآخرون، هذا هو شعاره، حتى أنه يقول: لا تفكروا فى أنفسكم، وفكروا فى الآخرين، فلا مكان فى هذه الدنيا لشباب لؤماء بأهداف منحطة.

ويقول **كيم جوو جونج** مخاطبًا الشباب: إن واجب الشباب من كل أمة أن يكونوا أبطال الغد لصناعة عالم أفضل.

يدير **كيم جوو جونج** حاليًا فى شركة **دايفو** العالمية أكثر من مئة ألف إنسان، ويتلألأ اسم **دايفو** على ناطحات السحاب فى كل أرجاء الدنيا.

وذات مرة حينما كان يسافر بطائرته الخاصة فوق المحيط الأطلسى، استنشق نفسًا عميقًا، وقال لنفسه: **ايهٍ يا ذكرى الأربعة عشر عامًا**، وجاءته المضيفة بعلبة مناديل ورقية وضعتها أمامه بكل احترام ... كان بحاجة إليها لتجفيف قطرات بللت أجفانه.

شركة دايفو العالمية متخصصة فى صناعة السيارات بكوريا الجنوبية



من ربة منزل إلى مستثمرة:

قررت ربة المترل التركية **آيـنـور هانم** – ٤٠ عامًا – أن تتغلب على كثرة وقت الفراغ لديها وقلة راتب زوجها بزراعة خضراوات فى قطعة أرض خصبة غير مستخدمة ١٨٠ مترًا مربعًا بحديقة مترلها.

ولأنها تمتلك خبرة زراعية ورثتها من انتمائها لهضبة الأناضـــول، لم تجـــد السيدة التركية أمامها عوائق إلا تمويل المشروع، خاصةً أن دخل زوجهــا يكفــى بالكاد مصاريف الأسرة، والأبناء الذين كبروا وارتفعت نفقات مدارسهم.

لقد لجئت السيدة التركية التى تعيش فى حى بيوك شـــكمجه بإســـتانبول للاقتراض من صندوق الدعم الاجتماعى التركى الذى يقدم قروضًا لربات المنازل الراغبات فى تأسيس مشروع صغير، وتبلغ قيمة القرض المقدم ما بـــين ١٢٠٠ إلى ١٣٠٠ دولار يتم تسديده على ثلاث سنوات.

ويلقى هذا النوع من القروض اهتمام الحكومة والمجتمع لاعتبارات، منـــها ترسيخ قيمة العمل، ومساعدة الأسر على مواجهة التكاليف المرتفعة للحياة، فمثلاً بلغ لتر البترين حوالى دولارين فى سبتمبر ٢٠٠٥م.

وبالإضافة لذلك، فإن هذه الأعمال الصغيرة قد تكبر يومًا ما، ولعل الناس هنا يضربون المثل على ذلك بالملياردير الراحل **ثاقب صابنجى** الـــذى بـــدأ حياتـــه بمشروع صغير تركه له والده.

أما السيدة التركية، فقد استخدمت القرض الذى بدأته سنة ٢٠٠٤م، فى شراء أدوات زراعية بسيطة – فأس، وجاروف، وشوكة تقليب –، وتقاوى، وسماد زراعى، وخراطيم مياه، وموتور صغير لسحب المياه من بئر صغيرة بحديقة المترل.

بعد العام الأول نجحت فى تحويل حلمها من ربة مترل إلى مستثمرة مترلية.

وتقول **آينور هانم**: أبيع الآن جزءًا من هذه الخضراوات التى أزرعها، وأحتفظ بالجزء الآخر لمنزلى وأبنائى، خاصةً أننى بذلك أوفر الكثير مما أدفعه لشرائها، كما أضمن خضراوات خالية من الكيماويات.

ولا تجد السيدة مشكلة فى سداد القرض، فهى تعمل بجد لتنتج خضراوات تسدد الأقساط من بيعها خاصةً خلال أشهر الصيف، وتقول: أنتج خلال أشهر الصيف الملائمة للزراعة: الخيار – الباذنجان الكبير، والصغير – الطماطم – الفاصوليا الخضراء ... وغيرها.

وبحكم خبرتها الزراعية، فتتبع المستثمرة المنزلية أسلوب تقسيم قطعة الأرض لأحواض؛ بحيث تزرع الطماطم، والخيار، والباذنجان الأسود فى آن واحد، وهذه الطريقة – كما تقول **آينور هانم** –، هى الفضلى للاستفادة من المساحات القليلة لإنتاج أكبر كمية من الخضراوات.

أما تسويق الخضراوات المنتجة فيتم عبر طريقتين، إما فى مركز التسوق التجارى التابع للمنطقة، أو فى يوم السوق الأسبوعى الذى يقام لمدة يوم واحد فى الأسبوع، وتسمح به البلديات فى كل حى مقابل رسم من الباعة نظير تخصيص مكان للسوق، وأعمال النظافة العامة.

ورغم أن السيدة التركية تعلم أن إنتاج الفاكهة هو أكثر ربحًا من الخضراوات فى هذا البلد، فإنها لا تزرعها بسبب ارتفاع كلفة زراعتها، خاصةً أنها تحتاج لمبيدات لمواجهة الحشرات.

كما أن شجر الفاكهة يحتاج لمدة ما بين ٣ – ٥ سنوات ليعطى إنتاجًا يمكن بيعه بالأسواق، مثل: التفاح – الكمثرى – الخوخ ... وغيرها، بينما يلزم سداد القرض فى مدة بين ٣ – ٥ سنوات.

أما المشكلات التى تواجه هذا المشروع المنزلى البسيط كما تراها صاحبته تتمثل فى: ارتفاع تكاليف السماد - التقاوى الزراعية - رى الأرض بالمياه؛ حيث تصل تكلفة حفر بئر حوالى ١٢٥ دولارًا للمتر، لأن المياه تتواجد على عمق يتراوح ما بين ١٢٠- ١٥٠ مترًا.

أما شراء متر المياه المكعب من المحطات الخاصة، فهو أقل تكلفة من حفر الآبار؛ حيث يصل سعره لدولارين؛ مما يعنى - وفقًا **لآينور هانم** - إنفاق حوالى ١٥٠ دولارًا تقريبًا لرى الأرض فى أشهر الصيف الثلاثة.

وتقول ربة المنزل، بأن بعض الأمطار الصيفية تخفض من مصروفات رى المحاصيل فى حديقتها، ولكنها تعانى من الضغوط التى تمارسها مراكز بيع الخضر، والفاكهة بالجملة التى تسمى بهالى بازار، والتى تمنع البيع المباشر للخضراوات، أو الفاكهة دون المرور عليها، أو بواسطتها.

أما عن طموحات صاحبة المشروع، فهى التوسع فى مشروعها بالحصول على قرض آخر، بعد انتهاء سدادها للقرض الأول، تستطيع من خلاله عمل صُوبة زراعية - محمية زراعية -، تساعد فى زراعة الخضراوات فى أوقات موسم الشتاء الطويل؛ حيث لا تستفيد من هذا الموسم لشدة هطول الأمطار، والثلوج، والرياح الشديدة التى تهب على المنطقة التى تقطن بها، والمطلة على الشاطئ الغربى لبحر مرمرة.

لديها أيضًا رغبة فى تحويل قسم من الحديقة لحظيرة لتربية الضأن، والبقر لإنتاج الحليب، والألبان، وبيع الحيوان فى موسم عيد الأضحى، وذلك نظرًا لتوفر كميات ضخمة من الأعشاب والخضرة، بسبب الأمطار الشتوية.

وتأمل أخيرًا، فى أن تجلب طموحاتها ربحًا تساعد به أسرتها، وتحقق ذاتها عبر مشروعها الصغير الذى حولها من ربة منزل إلى مستثمرة، لكن دون أن تهمل واجباتها تجاه زوجها وأبنائها.

من المعلوم أن المجتمع المتقارب المتراحم المتكافل أقرب المجتمعات إلى الله، ولكن الناس تركوا هذا المفهوم وراء ظهورهم.

"نسوا الله فآنساهم أنفسهم".

ومن الضغوط النفسية التى يقصدها المؤلف – **عمرو بدران** – تلك التى تأخذ بتلابيب الإنسان كالاضطرابات النفسية المعقدة، مثل:

- القلق.
- التوتر.
- الاكتئاب.
- الأمراض النفسجسدية، أى الأمراض العضوية ذات الأسباب النفسية،

منها: الذبحة الصدرية – قرحة المعدة – قرحة الاثنى عشر – الإمساك المزمن – الإسهال المزمن – القولون العصبى – الصداع النصفى – الضعف الجنسى – بعض أمراض القلب – بعض الأمراض الجلدية، والتناسلية – بعض أمراض العيون كقوله تعالى:

"وابيضت عيناه من الحزن، فهو كظيم"

سورة: يوسف – آيه: ٨٤

ونأتى إلى الهموم الاجتماعية فنراها تنحصر فى: الأزمات الاقتصادية الطاحنة – البطالة المتزايدة – الإدمان القاتل – اغتصاب الإناث المدمر – الزواج العرفى – عقوق الأبناء الجاحد – اختلال معيار توزيع الحقوق والواجبات بين الأفراد – انعدام الشفافية – تزايد الفساد، والمفسدين – مواكب النفاق والمنافقين – تعاظم البلطجة – اختراق البيروقراطية لنواحى حياتنا الاجتماعية والإدارية.

وهنا سقط بعض الناس فى بئـــر الاغتـــراب النفـــسى Psychological Alienation، ونعنى به اضطراب نفسى يؤدى بالإنسان إلى الاغتراب عن النفس أو الذات الحقيقية وعجز الإنسان أحيانًا عن الانتماء للآخرين.

والاغتراب حالة لا يجرب فيها الإنسان نفسه بوصـــفه المبـــدع الأصـــلى وصاحب ما يبدعه أو ينتجه، ولكنه يجرب فيه نفسه كشىء قد أصـــيب بـــالعقم والبوار يتحكم فيه آخرون ويسلبونه ما أنتج، وما أبدع.

وقد أدت كل هذه الضغوط النفسية والهموم الاجتماعية بالإنسان، ورجال الأعمال خاصةً فى كل مكان إلى الـــدخول فى ســـراديب الأنانيـــة، واللامبـــالاة بالآخرين، والميل نحو التفكير السطحى، والخوف من المجهول، وغض الطرف عـــن عظائم الأمور، واللجوء إلى الحيل الهروبية من الواقع والمصير.

وكان من مظاهر الشعار الانهزامى ليس فى الإمكان أبدع مما كان أن انخرط معظم الناس فى الهوس الكروى، وجنون الموضة، والأزياء، وحب الـــشهوات مـــن النساء، والسعار المادى الرهيب، والصراع اللاهث على تأمين المستقبل، والتكالب على المتع الرخيصة والأمور التافهة فى الحياة.

وفى هذا المناخ الضبابى النفسى جاء على لسان أحـــدهم مـــن المهمـــومين المضطربين، قوله: لقد فقدت السند، والصديق، وضاع من قدمى الطريق، وانتشر فى القلب الحريق.

وهنا نتساءل ...

– ما الحل الأمثل، والعلاج الناجح؟.



طبيعة ونطاق الضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية جزءًا لا يتجزأ من حياة كل إنسان على وجه الأرض، وذلك مصداقًا لقوله تعالى: "لقد خلقنا الإنسان فى كبد"

سورة: البلد – الآية: ٤

والكبد: تعنى المشقة والعناء جسميًا كان أو نفسيًا.

ويمكن تعريف الضغوط النفسية من خلال المعادلة التالية:

$$\text{الضغوط النفسية} = \frac{\text{المتطلبات}}{\text{الإمكانات}}$$

وكلما زادت المتطلبات على الإنسان من إمكاناته كلما زادت الضغوط عليه، فمثلاً إذا كانت المتطلبات المادية أكثر من إمكانات الإنسان فكلما شعر بالضغط النفسى عليه.

والحل أمامه، هو: إما أن يقلل من المتطلبات بتقليل المصروف أو حذف الفواتير الزائدة عن الحاجة، أو أن يزيد من دخله حتى يمكنه أن يزيد من المقام فى المعادلة السابقة، وهى: الإمكانات.

ولكن الأمور ليست دائمًا بهذه البساطة، فتوجد عوامل وسيطة بين البسط والمقام فى المعادلة السابقة، مثل: نمط الشخصية – تاريخه – ذكائه، يمكن أن تلعب دورًا هامًا فى كيفية رؤية هذا الإنسان للمتطلبات وإمكاناته، فمثلاً قد يجد الزوج أن طلب زوجته أن يمضى معها الليلة بدل الخروج مع أصحابه مصدر ضغط نفسى بالرغم أنه ضمن إمكاناته، أو أن تجد الزوجة أن تباطؤ الخادمة فى جلب كأس العصير مصدر ضغط مع العلم أنه بإمكان الزوجة أن تأتى بالكأس بنفسها أو تصبر قليلاً. فشخصية الإنسان وطباعه وتفسيره للأحداث ومدى ثقته فى نفسه وتاريخه ... كلها تتوسط بين المتطلبات والإمكانات، فتزيد من الضغوط أو تقلل منها.

عزيزى القارىء ...

وهل المعادلة المذكورة سابقًا غير قوله تعالى:

"ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به"

لابد أن يعرف الإنسان أنه ليست كل الضغوط سيئة، فإن كانت المتطلبات أقل بكثير من الإمكانات شعر الإنسان بالملل، وإهدار الوقت والطاقة، وإن كانت المتطلبات أكثر بكثير من الإمكانات شعر بالضغط والإرهاق والإجهاد، أما إن كانت المتطلبات أكثر بقليل من الإمكانات كان ذلك تحديًا يدفع إلى النمو والتعلم والإثارة، فالضغوط القليلة ضرورية، ولكن إن زادت عن حدها أصبحت ضارة.

تعلم المهارات الحياتية:

يشير **أدلر** – عالم النفس النمساوى –، إلى أن أى مجتمع يتطلب ثلاثة أشياء من كل إنسان فيه:

- يعمل، يكسب المال وينفقه لما فيه خير المجتمع.
- يتزوج، وينجب ويرعى أهله.
- تكون علاقته جيدة مع باقى أفراد المجتمع، وقائمة على احترام القانون والعدل.

ويتعلم الإنسان المهارات التى تساعده فى تحقيق هذه الأهداف فى أسرته ومدرسته ومجتمعه.

أما إن فشل هو، أو المجتمع فى تعليمه كيفية تحقيق هذه الأمور، فإنه لن يستطيع تحقيقها، أو بعض منها؛ مما ينتج عنه إحساسه بالنقص والفشل، ومن ثم يبدأ محاولات التعويض عن النقص بأساليب ملتوية تزيد من إحساسه ومجتمعه بالضغوط.

وعليه، إذا أردنا أن نجنب أبناءنا وبناتنا الضغوط الشديدة فى المستقبل، فعلينا بتزويدهم بالمهارات المطلوبة، وليس فقط بالمال، ومن هذه المهارات: الثقة بالنفس – التعبير عن الرأى – قدرة الحوار – قدرة الإحساس العاطفى – التحدث عن المشاعر بدل القيام بتصرفات هوجاء – قدرة تحمل الغموض فى الأمور – الصبر – الإيمان.

الإنسان الحكيم لا يحمل نفسه التزامات ومسئوليات فوق طاقته:

فلابد أن يعرف الإنسان إمكاناته المادية والجسمية والعقلية والاجتماعية، ويأخذ من المسئوليات ما يناسب إمكاناته، ويكون واقعيًا وصادقًا مع نفسه فى تقدير ذاته وإمكاناته، كما هى الآن، وليس بناءً على آمال فى المستقبل.

الصدق مع النفس، وحتى لو تغيرت الإمكانات فى المستقبل يمكن عندها تحمل المزيد من المسئوليات.

الصفات الشخصية:

يوجد صفات شخصية تساعد على التعامل مع الضغوط، والتى هى جزء من الحياة، مثل: الليونة – المرونة المتوسطة.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"لا تكن لينًا فتعصر، ولا يابسًا فتكسر"

إن التصلب فى الشخصية تحت أى مسمى على أنه رجولة أو تدين أو مبدأ إن زاد عن حده أصبح ضارًا، وعادةً ما يتصلب الإنسان نتيجة رغبة فى إظهار أنه ليس لديه أى صفات ضعف، أو تردد، أو أنوثة، أو شك فى شخصيته أو موقفه.

ومع الأسف، فإن هذا التصلب المتزايد يحرم الإنسان من عدة أمور يمكنه استخدامها لمجابهة مشكلات الحياة، فمثلاً، الرجل الذى يبالغ فى محاولاته الظهور بأنه: قوى – صلب – شجاع – يعتمد عليه – لا يخاف – لا يشعر بالضعف.

هذا الرجل يقطع من شخصيته جوانب مهمة يراها هـو أنثوية، مثل: الإحساس بالحنان - الضعف - الرقة - الحزن - الحاجة إلى الآخرين، ويمكنه مواجهة مواقف فى الحياة تتطلب فقط منه هذه الأمور والإمكانات التى رفضها فى ذاته، كأن تشتكى له زوجته من متاعب اليوم، أو أن يعتنى بأطفاله أو نفسه أثناء مرض زوجته أو غيابها.

فى هذه المواقف يحتاج أكثر إلى الحنان والرقة والإحساس من حاجته إلى القسوة والقيادة.

وينطبق نفس الشئ على المرأة، فالمرأة التى تبالغ فى تصنع الأنوثة وترى أنها جمال، وملابس، ومظاهر فقط، فسوف تتعب عندما تواجه مواقف تتطلب الاستقلالية والدفاع عن الحقوق واثبات الذات كإعالة أسرة مثلاً أو تربية أطفال، فالجمع بين صفات الأنوثة المعروفة وصفات الذكورة المعروفة يوفر للمرأة إمكانات كثيرة تساعدها فى المواجهة.

وجهة نظر المؤلف - عمرو بدران - الشخصية:

فى زخم حياتنا اليوم وجد المؤلف - **عمرو بدران** - نفسه يقف ويتأمل ... تلك الأصوات التى تنادى بمعالجة الضغوط النفسية، فتتواجد كتب تترجم وتؤلف، مثل: كيفية التعامل مع الآخرين - كيفية معالجة ضغوطك النفسية - لا تهتم بصغائر الأمور - مفاتيح الغضب ... وغيرها.

وتوجد دورات تعطى فى إدارة الضغوط النفسية، والبرمجة اللغوية العصبية، وأصبحنا بفضل ذلك كله نعيش فى دوامة الكهف المظلم ... الكهف الذى صنعناه بأيدينا.

- لماذا ضاقت بنا دنيانا، وزادت همومنا؟.

كل يوم ننهض متثاقلين نزيح الغطاء بأيدٍ متجمدة ... أصبحنا نعيش همومًا راسخة، ونمارس حياتنا بطريقة آلية ... انتزعنا بهجتنا بأيـدينا ... أطفأنـا جميـع الألوان وجعلناها لونًا رماديًا.

وحتى لو سألت العاقل فينا ماذا تريد من هذه الدنيا؟.

سيخبرك أنه يريد أن يرتاح، وإن سألته مم ترتاح؟!.

يرد عليك قائلاً: لا أعرف.

لله دره ... حتى همه لا يعرف حقيقته، لأنه بصراحة ذهب بعيدًا ... طافت به تيارات الكهف المظلم، وشعر بالدوار، فهو يريد أن يرتاح من الدوران فقـط لا غير.

وأصبحت الكلمة المجانية على شفاه البشر ... الله يعين ... الله يسهل.

كأننا نحمل أثقالاً فوق ظهورنا تنوء بها الجبال ... إننا فقط نحمل أرواحًـا أنهكها الصقيع، وأتعبها المسير فى ظلمات ضياع الهدف الذى من أجله نعيش.

أرواحًا تبحث عن اللذة المزيفة، ولحظات السعادة المؤقتة، فنحن نأتى بعـد عطلة وأجازة فى دولة أوروبية، ولم نشعر بذلك التغيير، فيزداد الضيق، ونـصحب الأطفال إلى مدن الترفيه والألعاب فيخرجون منها يبكون ويرددون كلماتنا الـتى أورثناهم إياها: طفش – زهق، ونعيش فى دوامة.

- ننتظر ماذا؟ ... لا نعلم، وما الهدف؟ ... لا نعلم.

أخبرونى من منا فى الصباح الباكر – وهو ذاهب إلى عمله – يتوقف قليلاً لينظر إلى قطرات الندى فى تلك الأوراق الخضراء على رصيف بيته، أو فى حديقـة منزله؟ ... من منا داعب تلك الأزهار الصغيرة، وشذب من أوراقها بيديه؟ ... من منا تنفس بملء رئتيه، وهو ينظر إلى السماء وحمد الله أنه عاش يومًا جديدًا؟، ووعده بصدق أن يحقق فيه هدفًا يسمو به إيمانه، ويرتقى بمجتمعه الذى يعيش فيه.

لقد أصبحنا نسير ببصرنا الذى اعتدناه. وليس ببصرنا الذى نحسه ونشعر به، ويجعل حياتنا فى أعماقنا مخضرة.

نحن من ابتعد عن دينه حينًا، ونحن من قطع رحمه حينًا، ونحن من كذب حينًا. ونحن من نافق حينًا، ونحن من غدر حينًا، ونحن من ظلم حينًا، ونحن ....، وإن قلنا غير ذلك.

نعم نحن – دائمًا فى أعيننا – صادقون ... مؤمنون، وبعهودنا موفون، ولأرحامنا واصلون، وللكذب كارهون، ونحن أيضًا من صنعنا الضغوط بأنفسنا.

والسؤال الآن ...

ماذا لو حملنا البذور الكامنة فى أنفسنا؟ ... تلك البذور التى أودعها الله فى جنباتنا، وزرعناها عشبًا أخضر، وأحلنا تلك القلوب الراسية المثقلة فى قيعان الضغوط النفسية إلى نباتات مزهرة.



وتتخذ الضغوط النفسية فى ظهورها أشكالاً شتى، ومنها :-

١. حوادث وأحداث عالمية، مثل: الحروب - القحط - الجوع.

٢. حوادث تخص جماعات محددة، مثل: حالات التمييز العنصرى كما فى جنوب إفريقيا.

٣. حالات محدودة، كما فى حالة خسارة مباراة فى لعبة كرة القدم الدولية؛ حيث يمنى فريق بهزيمة فيها.

٤. أحداث وطنية تقتصر على مجتمع بعينه، كحدث معين يهز كيان أبناء ذلك الوطن جميعًا، كما حدث فى فلسطين، والعراق.

٥. أحداث أو حوادث إقليمية كالزلازل التى تصيب منطقة معينة، كما حدث فى زلزال مصر - ١٢ من أكتوبر سنة ١٩٩٢م -.

٦. حالات على المستوى الفردى، كما فى حالة الإصابة بمرض، مثلاً، أو عندما يُصدم الإنسان بخيانة صديق له إذ يتبين أنه أودع صديقه كل ثقته، فإذا بهذا الصديق لم يكن صديقًا حقًا.

فالأمر فى جميع هذه المواقف يتوقف على ما تعنيه هذه المواقف للإنسان الذى يتعرض لها ... إذ من المستبعد أن يستجيب شخصان بنفس الطريقة لموقف مؤثر يتعرضان له.

والمفتاح الأساسى لفهم الاستجابات للضغوط هنا لا يعتمد على طبيعة الضغوط ومصادرها، وإنما يتوقف الأمر فى حقيقة الوضع على الكيفية التى يستجيب بها الإنسان إلى تلك الضغوط، فبعض الناس ينهارون، بينما ترى غيرهم يتماسك ويجتهد للتعامل مع الظرف الطارىء الضاغط.

- **لماذا كل ذلك؟.**

لكل إنسان نقطة انهيار نفسى Psychological Breaking Point، تختلف تمام الاختلاف عن أى إنسان آخر.

والوضع كله يتوقف على جملة عوامل، منها مثلاً:

- عمر الإنسان.
- بنية شخصية الإنسان.
- الصحة الجسمية للإنسان.
- طبيعة الضغوط، ومصادرها.
- الجنس: ذكورًا كانوا أم نساءً.
- مزاج الإنسان الذى يتعرض للضغوط.

وأيًا كانت الحال، فإن الأمر يعتمد على شدة الضغوط، وعلى مصادر الضغوط، وعلى تكرار الضغوط، وعلى نوعية الضواغط، وعلى تجارب الإنسان فى الحياة.

ويدعم هذه التفسيرات ما كشفت عنه بعض الدراسات، إذ تشير إلى أن الإناث تواجه ضغوطًا Stressors أكبر، ويدركن هذه الضغوط بسلبية أكبر مما يدركها الذكور، وحتى فى ظل تثبيت مستوى الضغط تظهر لديهن الأعراض المرضية بشدة أكبر منها لدى الذكور.

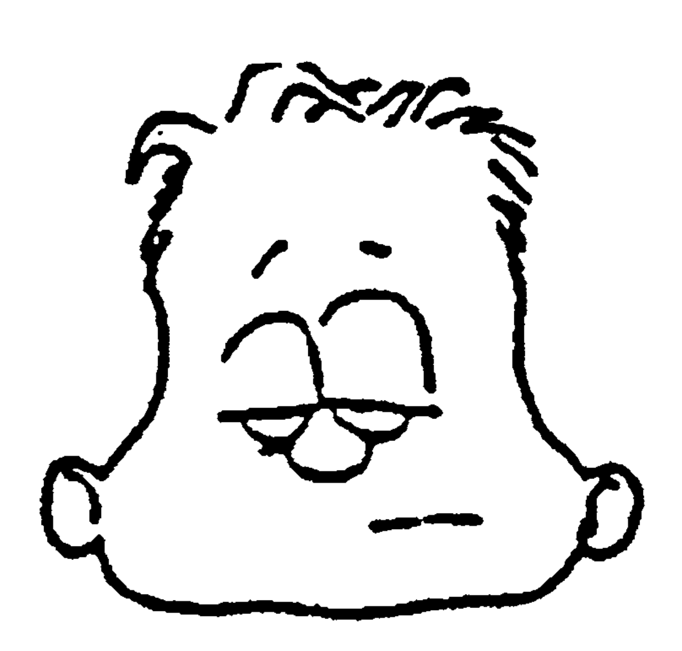
ونتيجة تعرض الإنسان لأى مشكلة، فإنه يقوم بتقييمها عقليًا، ومن ثم يتفاعل معها، فتقديره لها يهدد كيانه أو استقراره، فإنه ينتج عنه انفعال نفسى، مثل:

- القلق.
- الغضب.
- الألم النفسى.
- الإحساس بالخوف.

وتصاحب هذه الضغوط تغيرات فسيولوجية، إذ تنشط الغـدة النخاميـة، والغدة الكظرية، والتى تقوم بإفراز هرمون الأدرينالين فى الدم، فيؤدى إلى:

- الإغماء.
- الإسهال.
- الحموضة.
- آلام فى الصدر.
- زيادة فى التنفس.
- قلة النوم، والشهية.
- سرعة نبضات القلب.
- احمرار الوجه، والجلد.
- غزارة العرق، والتبول.

وهذه الأعراض نفسها تولد القلق عند البعض، فيظنون أنهم مصابون بمـرض خطير.



ويمكن تقسيم المواقف اليومية الضاغطة لثلاثة مواقف، وهى:-

ضغوط يمكن التكهن بها والتنبؤ بقربها فيمكن تفاديها:

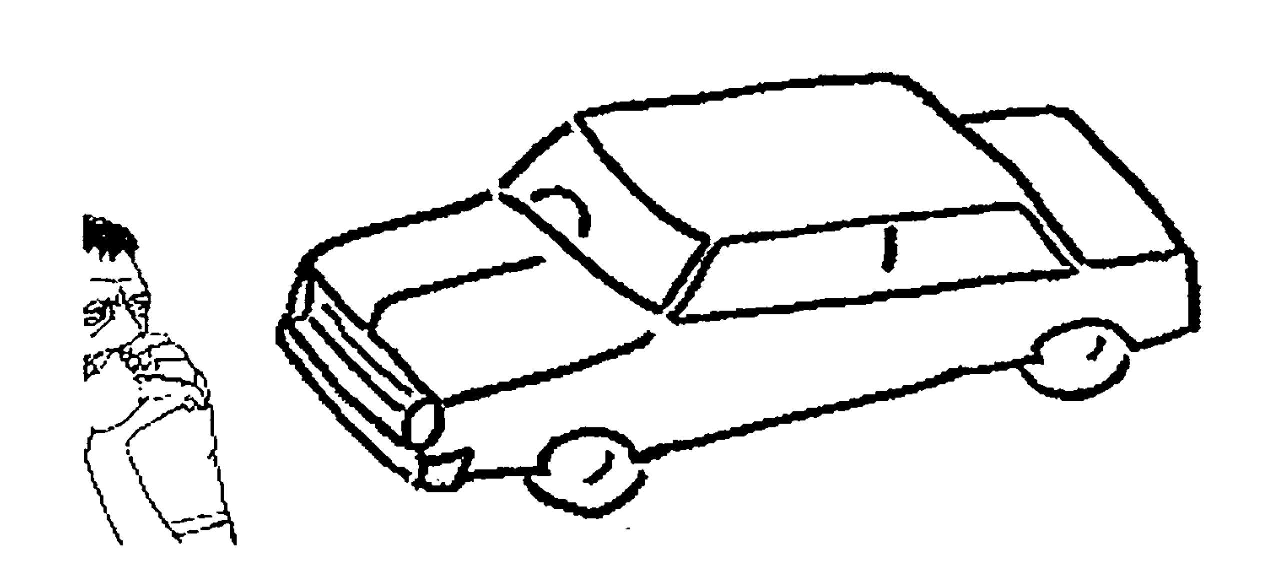
مثال ذلك تأخر الإنسان فى إنجاز مشروع ما، ولا يستطيع الإنسان أن ينفذه فى الموعد المحدد.

ضغوط لا يمكن التنبؤ بها، ولا تفاديها:

وهذه تتراوح بين ضغوط كبرى كحصول حادث من نوعٍ ما وغير متوقع، إلى ضغوط صغرى كتأخر الطائرة عن موعد الإقلاع.

ضغوط منظوره لا يمكن تحاشيها:

كأن تضع فى حسابك تأخر سيارة الأجرة عليك، ولديك موعد مهم، ولكنك مضطر أن تنتظرها لالتزامك مع سائقها.



ماهية ضغوط العمل

شكلت حوادث وإصابات العمل أولى الدراسات التى اهتمت بالعامل ومعرفة أسبابها، وقد وجدت الدراسات أن الضغوط النفسية الناجمة من ضغوط العمل أدت فى معظمها إلى الإصابات والحوادث فى مجال الصناعة، فضلاً عن ظروف: الإضاءة - قلة التهوية - زيادة الضوضاء - الأبخرة، والأدخنة فى مكان العمل ... وغيرها ... أدت إلى زيادة الضغوط على العامل.

إن الظروف الداخلية لدى العامل هى السبب الفعال فى التعرض للإصابة، بالإضافة إلى الظروف الخارجية فى العمل: علاقات العمل - أجور العمل - وسائل نقل العمال ... وغيرها، والظروف الصناعية: الحرارة - التهوية - الإضاءة - الضوضاء ... كل تلك مجتمعة تسبب ضغوطًا عالية تعيق إنتاجية العامل، وتؤدى إلى بعض الحوادث والإصابات فى مجال العمل الصناعى، وربما يقود بعضها إلى أمراض وإصابات جسمية ونفسية.

لقد أثبتت بعض الدراسات العلمية أن تزويد مكاتب الموظفين وصالات العمل بالمصانع بأجهزة تكييف الهواء قد قلل من نسبة الإصابة عند الموظفين والعمال.

كذلك أكدت التجارب أن زيادة الضوضاء تؤدى إلى الإضرار براحة الأفراد؛ مما يدفعهم إلى الملل، والضجر، وعدم القدرة على التركيز، ويؤدى ذلك إلى خفض إنتاجهم، وقد يتسبب عن الضوضاء فى بعض الحالات صمم وإجهاد نفسى أو اضطراب عصبى نتيجة للتوتر الذى تسببه الضوضاء.

لم يشكل العمل إلى وقت قريب أية مشكلة على العامل إلا بعد أن تعقدت قدرة المصانع على التشغيل، واتسعت على مساحات واسعة، وأصبح التوتر والإجهاد مرادفًا لعمل المصانع الواسعة.

وظهرت أعراض مرضية مختلفة اختصت بشريحة معينة من المجتمع، وهى العمال، وسميت هذه الأمراض بالأمراض المهنية، ومن ضمنها الضغوط.

وقد نتجت عنها زيادة ساعات العمل، ومطالبة إدارات المصانع بزيادة الإنتاج، وتحسين نوعيته ... كل ذلك على حساب صحة العامل؛ مما أدى إلى ظهور حالات الضغوط المختلفة الناتجة عن عدم قدرة التحمل لمتطلبات العمل؛ مما جعل المتخصصين فى مجال الصحة العامة، والنفسية يتجهون لدراستها فى المصانع الكبرى، ومعرفة العبء الزائد على الإنسان، وتقديره كميًا.

لقد أدت هذه الحركة إلى المطالبة بتحسين ظروف العمل، وتخفيض شدة الضغوط الناجمة عن العمل ودفع التعويضات العالية للعمال المصابين بحوادث العمل أو المعرضين للإجهاد بسبب ضغوط العمل.

إن الضغوط، والإجهاد فى العمل مرتفع جدًا بالنسبة للعمال وعائلاتهم فى الولايات المتحدة الأمريكية، وأوروبا، ففى بعض الدول الصناعية فى أوروبا، وأمريكا الشمالية، أثبتت بعض الدراسات أن ٤٣٪ من حوادث العمل كانت بسبب الأخطاء الناتجة عن عوامل أربعة، وهى:-

- التعب.
- جو العمل.
- كثافة العمل.
- المشكلات العائلية.

كيف تعرف ضغوط العمل؟.

ضغوط العمل، هى: تجربة ذاتية لدى الإنسان تحدث نتيجة عوامل فى الإنسان، أو البيئة التى يعمل بها؛ حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار جسمية، أو نفسية، أو سلوكية على الإنسان تؤثر بدورها على أدائه للعمل؛ مما يستلزم معالجة هذه الآثار، وإدارتها بطريقة سليمة.

مفهوم ضغط العمل بوصفه مصطلحًا، فقد نشأ فى المؤسسات التى تعتمد فى تحقيق أهدافها بصورة رئيسة على العنصر البشرى؛ حيث يفترض من هذه العناصر أن تقوم بواجباتها المهنية بأسلوب يتسم بالفاعلية لتقديم الخدمات المنتظرة منها على أكمل وجه.

ولكن على الرغم من الرغبة الصادقة التى قد تكون لدى أولئك المهنيين، ومؤسساتهم فى تذليل العقبات التى تقف فى طريق تقديم الخدمات المطلوبة إلا أنه توجد معوقات فى بيئة العمل تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، وهذا ما يطلق عليه ضغوط العمل **Job Stress**، وهى بشكل عام المتغيرات التى تحيط بالعاملين وتسبب لهم شعورًا بالتوتر، وتكمن خطورة هذا الشعور فى نتائجه السلبية التى تتمثل فى حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجدانى؛ والتشاؤم؛ وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار.

ومع أن المفهوم الاصطلاحى لضغوط العمل بصورة عامة يكاد يكون واضحًا وسهل الفهم، إلا أن الباحثين فى هذا المجال اختلفوا فى التوصل إلى تعريف لمعنى الضغوط متفق عليه؛ حيث يمثل المفهوم الإجرائى لضغط العمل لدى الباحثين الذين لديهم خبرات بحثية فى الموضوع أنماطًا مختلفة من الاتجاهات.

كيف تعرف ضغوط العمل؟.

ضغوط العمل، هى: تجربة ذاتية لدى الإنسان تحدث نتيجة عوامل فى الإنسان، أو البيئة التى يعمل بها؛ حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار جسمية، أو نفسية، أو سلوكية على الإنسان تؤثر بدورها على أدائه للعمل؛ مما يستلزم معالجة هذه الآثار، وإدارتها بطريقة سليمة.

مفهوم ضغط العمل بوصفه مصطلحًا، فقد نشأ فى المؤسسات التى تعتمد فى تحقيق أهدافها بصورة رئيسة على العنصر البشرى؛ حيث يفترض من هذه العناصر أن تقوم بواجباتها المهنية بأسلوب يتسم بالفاعلية لتقديم الخدمات المنتظرة منها على أكمل وجه.

ولكن على الرغم من الرغبة الصادقة التى قد تكون لدى أولئك المهنيين، ومؤسساتهم فى تذليل العقبات التى تقف فى طريق تقديم الخدمات المطلوبة إلا أنه توجد معوقات فى بيئة العمل تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، وهذا ما يطلق عليه ضغوط العمل **Job Stress**، وهى بشكل عام المتغيرات التى تحيط بالعاملين وتسبب لهم شعورًا بالتوتر، وتكمن خطورة هذا الشعور فى نتائجه السلبية التى تتمثل فى حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجدانى؛ والتشاؤم؛ وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار.

ومع أن المفهوم الاصطلاحى لضغوط العمل بصورة عامة يكاد يكون واضحًا وسهل الفهم، إلا أن الباحثين فى هذا المجال اختلفوا فى التوصل إلى تعريف لمعنى الضغوط متفق عليه؛ حيث يمثل المفهوم الإجرائى لضغط العمل لدى الباحثين الذين لديهم خبرات بحثية فى الموضوع أنماطًا مختلفة من الاتجاهات.

ويشير مصطلح الضغط إلى مجموعة من المتغيرات الجسمية والنفسية التى قد تحدث للإنسان أثناء تعرضه للمعاناة الناتجة عن الأحداث والمواقف الضاغطة، والتى تتنوع مصادرها بحسب طبيعة العمل فى كل مهنة، بسبب عدم التوافق بين الإنسان والمواقف التى يتعرض لها فى محيط عمله.

ويحدث الضغط عندما يواجه الإنسان تلك الضغوط بصورة دائمة ومستمرة يفقد معها القدرة على مواجهتها والتعامل معها؛ الأمر الذى يؤثر عليه جسميًا ونفسيًا، وينعكس على مستوى أدائه الوظيفى، الذى يرى أنه يمثل عبئًا كبيرًا عليه.

ويعرف معجم **the Language of the Heart**، ضغوط العمل، بأنها: تجربة ذاتية تُحدث لدى الإنسان محل هذا الضغط اختلالاً نفسيًا، مثل: التوتر - القلق - الإحباط، أو اختلالاً عضويًا، مثل: سرعة ضربات القلب - ارتفاع ضغط الدم.

ويحدث هذا الضغط نتيجة لعوامل قد يكون مصدرها البيئة الخارجية، أو المنظمة، أو الإنسان نفسه، وتختلف المواقف المسببة لضغوط العمل باختلاف مواقع الأفراد، وطبيعة عملهم.

ويشير **فوزى عبد الخالق فائق(١٤١٧هـ)**، إلى أن كلمة ضغوط العمل تدل على مجموعة المواقف أو الحالات التى يتعرض لها الإنسان فى مجال عمله، والتى تؤدى إلى تغيرات جسمية ونفسية نتيجة لردود فعلية لمواجهتها، وقد تكون هذه المواقف على درجة كبيرة من التهديد، فتسبب الإرهاق والتعب والقلق من حيث التأثير فتولد شيئاً من الانزعاج.

ويرى أن ضغوط العمل هى استجابة وجدانية وسلوكية وفسيولوجية لمنبه مؤلم.

أما **المشعان**(١٤٢١هـ)، فيعرف ضغط العمل بالتغيرات البيئية المكثفة التي يمكن الاستجابة غير التوافقية لها وتراكمها مع العوامل العضوية والنفسية التى تشكل مجتمعًا ضاغطًا على الإنسان ينتهى بعجزه عن الوفاء بالتغيرات البيئية والاجتماعية.

ويعرف **بارون**(١٩٩٩م)، ضغوط العمل، بأنها: استجابة مكيفة تتوسطها الفروق الشخصية الفردية، أو العمليات السيكولوجية نتيجة حدث، أو فعل بيئى خارجى؛ بحيث تضع متطلبات سيكولوجية، أو مادية مفرطة على الإنسان.

يبدو من استعراض السياق السابق لوجهات النظر حول ضغوط العمل عدم اتفاق الباحثين فى إيجاد تعريف محدد لضغوط العمل، رغم وجود مجموعة من النقاط المشتركة التى يلتقى فيها المفكرون والباحثون فى هذا المجال.

وترجع سبب هذه الفروق فى البُعد المفهومى للمصطلح نتيجة اختلاف التجارب الشخصية، والاهتمامات، والخبرات للباحثين فى مجال التخصص نفسه، إضافة إلى عامل أكثر قوة، وهو ارتباط ضغوط العمل بعلوم عديدة، ومجالات عمل مختلفة؛ حيث يمثل الموضوع نقطة اهتمام مشتركة لا يخلو منها أى مجال عمل مهما كان نوع العاملين المتخصصين فيه.

لذا، فإن الطريقة التى يتم دراسة الموضوع بها لن تكون واحدة، وسيختلف مفهوم تحديد المصطلح بناءً عليها.



وتنظيمًا لمفهوم الضغوط حسب نقاط اتفاق الباحثين حولها، تم تصنيفها إلى ثلاثة اتجاهات ... يمكن من خلالها تشكيل إطار عام لها، يجمع اتجاهات الباحثين فيها، ويوضح مسار دراساتهم وفقًا لما يلى:-

الاتجاه الأول: المثيرات، أو الأحداث الخارجية الموجودة فى البيئة المحيطة بالإنسان:

يميل أصحاب هذا الاتجاه إلى قصر مصادر ضغوط البيئة ومسبباتها على المثيرات، والأحداث المختلفة الموجودة فى البيئة المحيطة للإنسان، مثل: وفاة إنسان عزيز – الحروب – الكوارث الطبيعية من زلازل ... وغيرها.

ولا يضع أصحاب هذا الاتجاه فى الاعتبار القوى الذاتية للإنسان، أو ردود أفعاله التى يبديها تجاه هذه المثيرات التى ينتج عنها مجموعة من المتغيرات النفسية والجسمية.

الاتجاه الثانى: إدراك الإنسان للحدث، وتقديره له:

يركز أصحاب هذه الاتجاه على استجابة الإنسان للمصادر المسببة للضغوط دون وضع اعتبار لتفاعل الخصائص الذاتية للإنسان مع بيئة العمل، لأنهم يقيسون النتيجة التى تنجم عن حالة الضغوط، والتى تتمثل فى الاستجابة التى يتخذها الإنسان نحو المثير أو المسبب للضغط.

الاتجاه الثالث: الاستجابة السيكولوجية للحدث، ومثيرات البيئة:

يرى أصحاب هذا الاتجاه ضرورة حدوث تفاعل بين مثيرات الضغوط واستجابة الإنسان لها، ينشأ بسببها لدى الإنسان حالة من المتغيرات الداخلية وردود الفعل الفسيولوجية والنفسية، تدفعهم إلى سلوك غير طبيعى فى أدائهم لعملهم.

كما خرج **هيجان** أيضًا باتجاهات عامة لا تختلف كثيرًا عن سابقتها من استقرائه الأدبيات المتعلقة بالضغوط ووجهات النظر الخاصة بدراستها، والتى حاول عند عرضها أن تعكس التطور التاريخى لمفهوم ضغوط العمل وتعريفاها حتى العصر الحديث.

وقد قسم هيجان وجهات النظر فى ضغوط العمل إلى ثلاث وجهات نظر أساسية تتعلق بدراسة الموضوع تمثلت فى الاتجاهات التالية:

١- النظر إلى الضغوط بوصفها استجابة للتهديد:

ويربط الباحثون موضوع الضغوط هنا بالبقاء بالنسبة للإنسان، وذلك لما يترتب عليها من محاولة الدفاع عن النفس والبحث عن وسائل الحماية، فكلما زادت الضغوط انتقل الإنسان إلى مرحلة المقاومة التى يشعر فيها بالقلق، والتوتر، والإرهاق؛ مما يشير إلى مقاومة الإنسان للضغوط، ويترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث، وضعف القرارات المتخذة، والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة، وذلك لأن الإنسان لا يستطيع السيطرة على الموقف بإحكام.

ويرى **هانز سليى**، أن ردود الفعل الناتجة عن الضغوط تتبع نمطًا يسمى بنمط التكيف العام للأعراض المزمنة؛ حيث إن ردود الأفعال التى يبديها الإنسان فى مواجهة المثيرات التى يتعرض لها تساعده على تحقيق التكيف والتعامل مع مسببات تلك الضغوط التى يواجهها، وتحدث هذه الردود وفقًا لثلاث مراحل متتالية، وهى:

المرحلة الأولى: مرحلة التنبيه من الخطر أو الإنذار منه:

وتعبر عنها ردود فعل الفعل الجسمية للإنسان فى حالة الضغط؛ حيث يقوم الجسم بإفراز هرمونات من الغدد الصماء ينتج عنها تغيرات جسمية متعددة، مثل: سرعة ضربات القلب – زيادة معدل التنفس – ارتفاع ضغط الدم – زيادة سكر الدم.

المرحلة الثانية: مرحلة الإنذار

وفى هذه المرحلة يحاول الجسم التغلب على الأعراض التى نتجت عن المرحلة الأولى السابقة، فيشعر بالقلق والتوتر والإرهاق؛ مما قد يترتب عليه وقوع الإنسان فى بعض الأخطاء، واتخاذ بعض القرارات غير الصائبة، والتعرض للأمراض بسبب فقدان السيطرة على جميع المواقف المختلفة معًا.

المرحلة الثالثة: انهيار المقاومة:

حيث تستنفد طاقة الجسم، ويصبح غير قادر على التكيف، وهنا تظهر الأمراض المرتبطة بالضغط النفسى، مثل:

- الصداع.
- قرحة المعدة.
- تصلب الشرايين.
- أمراض القلب.

وغيرها كثير من الأمراض التى تؤدى بالإنسان فى النهاية إلى انخفاض مستوى أدائه فى عمله، ومن ثم تأثر فاعلية إنتاجية المؤسسة وكفاية أدائها بشكل عام.

٣- النظر إلى الضغوط بوصفها تهديدًا فى حد ذاتها:

حيث ينظر إلى الضغوط هنا باعتبارها القوى البيئية المحيطة بالإنسان التى تحدث تأثيرًا سلبيًا عليه، والتى يمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات رئيسة تتمثل فى:

- المصادر المتعلقة بالخصائص التنظيمية، والعمليات.
- المصادر المتعلقة بمطالب العمل، وخصائص الدور.
- المصادر المتعلقة بخصائص الإنسان، وتوقعاته.

ومن التقسيم السابق يتضح تجاهل أتباع هذا التوجه للقوى الذاتية للإنسان، وردود أفعاله التى قد يبديها تجاه تلك المصادر.

ويعتقد **هيجان**، أن هذا التوجه نحو النظر إلى الضغوط بوصفها تهديدًا بحد ذاتها يعد انعكاسًا للتطور الصناعى، وما صاحبه من أحداث متعلقة بظروف العمل والعاملين؛ حيث إن الهدف من الدراسات المبنية على وجهة النظر هذه، هو التوصل إلى إيجاد ظروف عمل ملائمة يمكن من خلالها تحسين ظروف الإنتاج بمراجعة السياسات التنظيمية، والبناء التنظيمى، وظروف العمل، ومطالب الدور الوظيفى، وخصائصه، ومعرفة مدى تأثيرها على العاملين.

٣- النظر إلى الضغوط بوصفها أمورًا داخلية متعلقة بالإنسان:

يركز أصحاب هذا التوجه على الفروق الفردية بين الأفراد، والعوامل التى تؤثر فى وجود اختلافات بين الأفراد استجابة للضغوط وعلاقتها بالأمراض، لأن إدراك هذه الفروق الفردية للأفراد والتعرف إليها يفسر ردود الأفعال تجاه ضغوط العمل التى تواجههم، والتى تمثل دافعًا للإنسان نحو البقاء.

لهذا، فإن الإنسان عندما يتعرض لقوى تهدد بقاءه، يحتم عليه ذلك التكيف لاستعادة حالة الثبات.

كما يجدر القول إن هذه القوى المسببة للضغوط قد تكون كامنة فى طبيعة الإنسان ذاته، وليس بالضرورة أن تكون خارج الإنسان؛ حيث تمثل مصادر الضغوط بالنسبة له دوافع لمحاولة التكيف والبقاء فى عالمه الخارجى.

ويقول تقرير **معهد الإدارة البريطانى**: إن ضغوط العمل سرعان ما تتحول إلى قلق، وهذا يضر بأداء الموظف لوظيفته ... بالإضافة إلى تأثير ذلك على الحياة الخاصة.

وتقول **ماري تشابمان**، المدير العام للمعهد، إن المدراء يقضون وقتًا ممتعًا أثناء أدائهم أعمالهم، لكن ضغوط العمل وأعباءه الكثيرة تقود إلى القلق؛ مما يترك تأثيرات خطيرة على الحالة الصحية والمالية للأشخاص والشركات والمنظمات.

وتضيف، أن مدراء المنظمات بحاجة إلى العمل مع الأفراد بهدف تحديد أسباب القلق، والتعامل معها، وإزالتها كليًا من بيئة العمل، وتطوير ثقافة عمل أكثر صحة، ومتعة.

ولكن السؤال الذى يطرح نفسه الآن ...

- **هل كل ما يشعر به رجل الأعمال يصنف على أنه من ضغوط العمل؟.**

وضع كل من **روى، وكلارك** Roy and Clarck شروطًا ينبغى توافرها فى الأحداث ليطلق عليها مسمى ضغوط، وهى:

- أن يكون الحدث دالاً على التغيير والتواصل فى نشاطات العمل اليومية.
- أن يكون الحدث قابلاً للتميز؛ بحيث يكون منفصلاً وذا علاقة بأحداث الحياة.
- أن يكون الحدث قابلاً للملاحظة أكثر من كونه اعتقادًا أو شعورًا شخصيًا.

ويتفق معظم علماء النفس على أهمية توافر البيئة النفسية المناسبة للكوادر البشرية من العاملين خلال تنفيذهم للمسئوليات المناطة بهم، لتحفيز الإنتاج، والمحافظة على جودة الأداء، وتساند المؤسسة فى تحقيق أهدافها المرجوة.

الأخطار الصحية للضغوط النفسية

يشير خبراء مركز أبحاث مايو كلينيك الأمريكى الشهير: إن الضغوط النفسية السيئة قد تؤدى إلى مشكلات تتعلق بجهاز المناعة، فهرمون الكورتيزول الذى يفرز خلال الضغط النفسى، أو رد الفعل لموقف معين ... قد يقمع ويمنع جهاز المناعة من أداء وظيفته، وبالتالى يعرض الجسم للعدوى بالأمراض المعدية.

وترجح الدراسات أن العدوى البكتيرية، مثل: الدرن (السل) - المجموعة أ من التهاب الحلق، تزيد خلال الضغط النفسى.

كما يعرضك الضغط للعدوى الفيروسية التى تصيب أعلى الجهاز التنفسى بدرجة أكبر، مثل:

- نزلات البرد.
- الأنفلونزا.

غير أن البحث مستمر فى هذا المجال لتأكيد هذه النتيجة.

ويقول **الخبراء**، أنه يوجد فى الجسم الكثير من الآليات التى تساعده فى مكافحة الأمراض المعدية، وهو السبب فى أننا لا نصاب بنزلات البرد دائمًا عندما نتعرض للفيروسات التى يمكن أن تسببها، ولكن المهم هو درجة تأثر هذه الآليات بالضغوط النفسية.

ويبدو فى معظم الحالات أن الأجزاء التى لم تتأثر من جهاز مناعتنا تكفى للوقاية من العدوى.

ولذلك، يخلص **الخبراء** أن تخفيف الضغوط يساعد فى تعزيز جهاز المناعة.

الضغوط والأمراض النفسية:

إذا كانت نشأة الأمراض النفسية فى مراحل الطفولة أو احتمالات امتدادها إلى المراحل العمرية التالية، وإذا ما كان هناك خلل أو اضطراب فى الجهاز النفسى بسبب عدم القدرة على التكيف أو حالة من الوهن أو زيادة غير اعتيادية فى الوساوس، أو زيادة فى القلق، أو اضطرابات هستيرية تعترى الإنسان، فإن الضغوط تزيد من وطأة تلك الأعراض المرضية، وتساعد إلى حدٍ كبير فى تخلخل التوازن النفسى، فيقع الإنسان صريع المرض، بفعل شدة الضغوط، ووجود حالة من التهيؤ النفسى الداخلى للمرض.

إذًا، فالعلاقة تبادلية بين الضغوط والأمراض النفسية ... خاصةً إذا ما عرفنا أن الضغوط الداخلية، هى: التهيؤ النفسى (الاستعداد) لقبول المرض – ضعف المقاومة الداخلية –.

أما الضغوط الخارجية، فهى: صعوبات فى التعامل مع المحيط الاجتماعى، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتحمل الصدمات، مثل: الخسائر المادية – موت إنسان عزيز ... وغيرها.

وهذه الضغوط بدورها تسبب بعض الإعياء، ثم الإجهاد العصبى، والتعب الشديد الذى يصل أحيانًا إلى حد الموت، فضلاً عن احتمالات الإصابة ببعض الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسى (اضطرابات نفسجسمية – سايكوسوماتية)، مثل: التغيرات الكيميائية، والحيوية فى الدم – ارتفاع ضغط الدم – مرض السكر ... وغيرها.

ويشير **جارلس، وورث، وناثان**، بأن ٧٥٪ من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراضًا ناتجة عن الضغوط، وتنحصر تلك الأعراض فى: القلق – الشعور بالذنب – الاكتئاب – الخوف – الخوف من المستقبل – العدوانية الزائدة تجاه الآخرين – اليأس – الانطواء، والانسحاب – فقدان الثقة بالنفس – إضافة إلى المشكلات النفسجسمية.

إن التعرض للمواقف الصعبة – التى ربما تستمر زمنًا لـيس بقليـل – لا يسبب القلق المزمن فحسب، بل يحدث تغييرًا فى معدلات المرض، وقد يـؤدى إلى الوفاة فى بعض الأحيان.

هذا، وتعجل الأنواع المختلفة للضغوط بظهـور بعـض الاضـطرابات السلوكية، وخاصةً إذا كانت الضغوط شديدة، أما إذا كانت الضغوط خفيفة، فإن الأفراد من ذوى الاستعداد المرضى، أو من الذين نشئوا فى ظروف صعبة، فـإنهم سيعانون طويلاً من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضيق.

الضغوط النفسية والشيخوخة:

الأشخاص الذين يظنون أنهم عرضة للضغوط النفسية يتقدمون فى العمـر على نحو أسرع من الآخرين.

كشفت دراسة جديدة أن الشيخوخة باتت مرتبطة بشكل وثيـق، ولأول مرة بالضغوط النفسية المستمرة فى الوقت الذى اقترحت فيه الدراسة أيضًا أنه حتى الأشخاص الذين يظنون أنهم عرضة لهذه الضغوط يتقدمون فى العمر علـى نحـو أسرع من الآخرين.

وجاء فى الدراسة التى أجراها فريق من العلماء فى جامعة سان فرانسيسكو: أن الضغوط النفسية تؤثر على أقل تقدير على الجزيئات التى من المعتقد أنها تلعـب دورًا رئيسًا فى إصابة خلايا الجسم بالشيخوخة، وربما بالمرض فى مرحلة متقدمة.

وأشار **العلماء** إلى أن العديد من الدراسات السابقة أظهرت بوضوح أنـه يوجد صلة بين الضغوط النفسية المزمنة والمؤشرات على اعتلال الـصحة جـراء الإصابة بأمراض معينة من بينها: أمراض القلب – ضعف أداء جهـاز المناعـة فى الجسم.

الضغوط النفسية وأمراض القلب:

عندما يكون الضغط النفسى الذى يتعرض له الإنسان حادًا، فإن معدل ضربات القلب يزيد؛ الأمر الذى يجعل الإنسان عرضة للذبحة الصدرية التى يصاحبها ألم فى الصدر، وعدم انتظام فى ضربات القلب.

وقد تُزيِد الضغوط النفسية من التعرض للنوبة القلبية، ويعانى الناس الذين يتصفون بهذا النوع من رد الفعل، والذين نسميهم Hot reactors - زيادة فى ضربات القلب وارتفاعًا فى ضغط الدم كرد فعل للضغوط اليومية –، وقد تؤدى هذه الارتفاعات تدريجيًا إلى إصابة الشرايين والقلب.

والمعروف أن الضغوط النفسية، والاكتئاب من أخطر عوامل الإصابة بأمراض القلب.

الضغوط النفسية وتصلب الأوعية الدموية والأعصاب:

تتفاقم أعراض مرض تصلب الأوعية الدموية والأعصاب المتعدد من جراء الأحداث التى تسبب ضغوطًا نفسية، مثل: الوفاة – القلق للأسباب المالية، أو لمشكلات العمل.

وخلص **باحثون هولنديون** من مركز إيرازموس الطبى بمدينة روتردام فى دراسة نشرت نتائجها فى دورية بريتش ميديكال جورنال إلى أن الضغوط النفسية لها صلة بمضاعفة حدة أعراض المرض.

وقال أخصائى الأعصاب بالمركز **روجر هينتزين**، إن العلم بالأحداث التى تسبب ضغطًا نفسيًا مرتبطًا بنشاط المرض يضيف معلومات مهمة للمعرفة المحدودة التى لدى المرضى، ومن يعالجهم عن هذا المرض الذى لا يمكن التكهن به.

ويعد مرض الأوعية الدموية والأعصاب المتعدد مرضًا مزمنًا مستفحلاً يحدث عندما تهاجم خلايا الجهاز المناعى الغلاف النخاعى الذى يحمى الخلايا العصبية فى المخ والحبل الشوكى وتدمره.

ويوجد – حتى سنة ٢٠٠٤م – حوالى مليون شخص فى العالم مصابون بمرض الأوعية الدموية والأعصاب.

ومن الصعب تشخيص المرض، لأن أعراضه، مثل: الإحساس بالوخز – الإجهاد – فقدان التوازن – صعوبة النطق.

ويشيع هذا المرض الذى لا تزال أسبابه غير معروفة، وليس له علاج، لدى سكان المناطق الباردة، ويندر فى أفريقيا، وآسيا.

من جانب آخر، أثبت الأطباء أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يتعرضون لخطر أعلى للإصابة بالأمراض الوعائية والأزمات القلبية.

وتوصل الأطباء فى جامعة أيمورى بأتلانتا، إلى أن الاكتئاب يزيد خطر الإصابة بقصور القلب حتى بين الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، ممن لم يعانوا من نوبات قلبية سابقة.

ووجد الباحثون – بعد تقويم الاكتئاب كعامل ينبئ عن قصور القلب عند حوالى ٤٥٠٠ شخص، تبدأ أعمارهم من ٦٠ عامًا لمدة أربع سنوات ونصف ... كان ٢٢٠ منهم مصابين بالكآبة – أن المكتئبين أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بحوالى الضعف من غير المصابين بهذه الحالة النفسية.

وخلص هؤلاء فى الدراسة التى نشرتها مجلة الطب الداخلى المتخصصة، إلى أن الكآبة ترتبط مع الزيادة فى خطر قصور القلب، ولاسيما بين المسنين المصابين بارتفاع ضغط الدم الشريانى.

الضغوط النفسية ترسب الدهن فى الدم:

وجدت دراسة جديدة الدليل على أن الضغوط النفسية حتى التى لا تستغرق فترة طويلة يمكنها أن تجعل الجسم يستغرق فترة أطول للتخلص من كميات الدهن الضارة للقلب الموجودة فى الدم.

واختبر الباحثون لدى جامعة ولاية أوهايو الأمريكية مدى سرعة الجسم فى التخلص من مركبات أكسيد الجليسرين الثلاثى، وهى أنواع الدهن التى ترتبط بمرض القلب، والموجودة فى دم الأشخاص الذين يعانون من الضغوط النفسية.

وذكرت مجلة سايكوفسيولوجى الأمريكية التى نشرت التقرير: أن الباحثين وجدوا أن الضغوط النفسية سببت بقاء تلك المواد الدهنية الضارة فى مجرى الدم فترة أطول؛ مما يشير إلى سبب ارتباط الضغوط النفسية بأمراض القلب.

وذكرت الباحثة **كاثرين ستونى** – أستاذ طب النفس –: لو تناول أحد الأشخاص وجبة خفيفة تحتوى على دهن عالٍ أثناء فترة الكآبة، فسيدور هذا الدهن فى الجسم فترة أطول من الزمن؛ مما يعنى أنه من المرجح أن تترسب هذه الدهون فى الشرايين؛ حيث تساهم بالإصابة بمرض القلب.

أمراض أخرى:

تتسبب الضغوط النفسية فى أمراض أخرى؛ فبالنسبة للمصابين بالربو يمكن أن يؤدى الموقف المسبب للضغوط إلى زيادة نشاط الشعب الهوائية، والتسبب فى أزمة.

كما يمكن أن تتسبب الضغوط فى زيادة أعراض أية مشكلات فى الجهاز الهضمى كالمعدة والأمعاء، مثل: القرحة – التهاب القولون.

كل إنسان معرض للضغوط النفسية مهما كان سنه، أو جنسه، أو مستواه التعليمى، والاجتماعى.

ويوجد العديد من الأمراض العضوية التى تسببها الضغوط النفسية؛ حيث أشار علماء الطب منذ القدم إلى وجود علاقة وثيقة بين الجسم، والعقل فيما يتعلق بالصحة.

ويؤكد **علماء الطب**، أن ما يقرب من ٩٠٪ من الأمراض العضوية أسباها نفسية.

وقد اهتم عدد كبير من الباحثين الصحيين بدور الضغوط النفسية فى الإصابة بكثير من الأمراض الشائعة فى هذا العصر، مثل: أمراض القلب – ضغط الدم – السكر – السرطان ... وغيرها.

ويرجع الفضل فى اكتشاف أثر الضغوط على جسم الإنسان إلى الطبيب والباحث النمساوى الأصل **هانز سليى**، وذلك فى بداية الخمسينات من القرن العشرين، فقد لاحظ أن عددًا كبيرًا من المرضى بالرغم من أهم يعانون من أمراض مختلفة، إلا أهم دائمًا يشكون من أعراض متشابهة، مثل: آلم فى الرأس – آلام الظهر – اضطرابات معوية – شعور بالإعياء ... وغيرها.

وقد أثبتت نتائج التجارب التى أجراها فيما بعد بأن الجسم يصدر ردود فعل فسيولوجية لا تختلف باختلاف أنواع المؤثرات التى يتعرض لها؛ حيث جاءت متشابهة فى جميع الحالات، وتتكون من تضخم فى الغدة الكظرية، وضمور فى الغدد الليمفاوية، وكذلك التهابات، وتقرحات فى جدار المعدة والأمعاء.

وقد أطلق **هانز سليى** على هذه التغيرات اسم ملازمة التكيف العام، أى أن هذه الانفعالات الفسيولوجية هي طريقة الجسم فى المحافظة على توازنه والتكيف، أو التعايش مع شتى الضغوط والمؤاثرات البيئية، بمعنى آخر أن كل إنسان منا مهما يكن سنه، أو جنسه، أو مستواه التعليمى، والاجتماعى معرض للضغوط المختلفة التى تكاد تكون ملازمة لنا فى حياتنا اليومية.

وأضاف، بأن الإنسان قد يحس بالتوتر لفترة بسيطة، أو قد يعانى منه لأمد طويل على حسب الظروف التى يمر بها، وحسب قدرته على التكيف مع، أو التغلب على هذه الضغوط.

ويسود اعتقاد لدى بعض الناس، وهو: أن الضغوط النفسية غالبًا ما تكون ذات آثار سلبية على الأشخاص، إلا أنه يوجد ما يمكن اعتباره ضغطًا إيجابيًا، أو مثمرًا، ومثال ذلك الأحداث المفرحة، مثل: الزواج – الحصول على مركز وظيفى مهم – عندما يمر الإنسان بتجارب جديدة، أو تحديات كالمقابلات الشخصية أو الاختبارات، فالطاقة العقلية والجسمية الكبيرة المصاحبة، أو الناتجة عن هذا الضغط تمكن الإنسان من التأهب التام لهذه التحديات واجتيازها بنجاح، وهذا بدوره يؤدى إلى:-

- الثقة بالنفس.
- النضج النفسى.
- النضج الاجتماعى.
- زيادة رصيده من الخبرة العملية.

يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر، ولكنهم لا يتعرضون جميعًا لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من إنسان لآخر، وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضًا من إنسان لآخر، فمنهم من يأخذ الأمور ببساطة ويتعامل معها جيدًا، ومنهم من يتسم بالحرص الشديد والاهتمام والطموح المبالغ فيه؛ مما يجعله يتأثرًا سلبيًا، لأنه يضع نفسه فى مواقف ينجح غيره فى تجنبها.

- الذين يتسمون بشدة الحرص، والاهتمام، والطموح ... يطلق على نمط شخصيتهم "أ".
- بينما ينتمى أولئك الذين يأخذون الأمور ببساطة، وهدوء إلى الشخصية "ب".

وقد قامت كلية الطب فى جامعة واشنطن بدراسة علمية قسمت فيها الضغوط النفسية إلى درجات حسب تأثيرها السلبى على الصحة النفسية والجسدية، وقد كان أعلى الدرجات فى هذا المقياس من نصيب وفاة الزوج أو الزوجة، ثم يليه الطلاق، وبعد ذلك عدد من الضغوط النفسية الأخرى، مثل: الزواج – المرض ... وغيرها.

وكذلك، وجدت الدراسة: أنه كلما كثر عدد هذه الأحداث والضغوط فى حياة الإنسان زادت احتمالات مرضه نفسيًا، أو جسميًا.

وقد أكد **هانز سيلى**: أن المهم هو استجابتنا لهذه الضغوط، والتى غالبًا ما تكون سلبية – الإجهاد النفسى –.

وهذه الاستجابات السلبية تحدث عادةً عندما تطول مدة الضغوط النفسية، والانفعالات الناتجة عنها، ولا يتم التعامل معها بشكل إيجابى.

إن ما يعد ضغطًا على إنسان ... قد لا يكون كذلك على إنسان آخر

لذا، فإن استجابة الإنسان إليها تختلف تبعًا لـــ :

- ⇦ نوع البيئة.
- ⇦ الحيلة الدفاعية النفسية.
- ⇦ نمط الشخصية وتكوينه.
- ⇦ تحديد أسلوب التعامل مع الحدث، أو الضغط.
- ⇦ مطالبة الشخصية فى الرد لإحداث التوازن الداخلى.
- ⇦ الوسط الاجتماعى الذى يتحرك فيه، ويؤثر فى تشكيل شخصيته، ونموها.

الناس يضطربون ليس بسبب الأشياء، ولكن بسبب وجهات نظرهم الـتى يكونونها عن هذه الأشياء، وأسلوب معالجتها بغية التخفيف منها حتى لا تتحول إلى أعراض مرضية تقعد الإنسان عن ممارسة حياته العامة، فـإذا حـصلت الموازنـة الصحيحة بين المعنويات والماديات لم تتدهور حالة الإنـسان الـصحية والنفـسية والاجتماعية، ولم يترد المجتمع، ويستطيع أن يخفف من تلك الهموم والضغوط.

وتساعد أساليب التعامل والآليات الدفاعية الناس كثيرًا على خفض القلق، وخاصةً عندما يواجهون الكثير من المشكلات والهموم، فاستخدام هذه الأسـاليب أو الآليات الدفاعية إنما هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلى للإنسان.

وقديمًا قال **أبيكتموس** – ١٣٥ ق.م –: لا يفزع الناس من الأشياء ذاتها، ولكن من الأفكار التى ينسجونها حولها.

فاختلاف الأشخاص ينتج – بالتأكيد – عنه اختلاف فى رد الفعل النـاتج عن الضغوط التى حدثت، وذلك يقود إلى أسلوب التعامل مع هـذه الـضغوط، ونوعيتها، والطريقة التى يواجه بها كل إنسان وبأسلوبه الخاص تلك الضغوط لحلها.

ومن الامور المغرية التظاهر بان مخاوفنا ومشكلاتنا لا تصاحبنا على الدوام، والقيام بإغلاق أعيننا عنها، ونحن نأمل أن تبتعد عنا الضغوط وتتركنا فى حالنا من تلقاء نفسها، غير أن المشكلة هى أنها لن تدعنا وشأننا فى هدوء ... إنها تحتاج إلى المعالجة، وهذه المعالجة ... ما هى إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب للتخفيف من هذه الضغوط.

لذا، فأسلوب المعالجة للضغط هى محاولة يبذلها الإنسان لإعادة اتزانه النفسى، والتكيف مع الأحداث التى أدرك تهديداتها الحالية، والمستقبلية.

أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة، وتجنب التصدى للضغوط النفسية، أو إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة لحلها، وفضل الإبقاء عليها بدون حل، فإنها ستزداد صعوبة وسوءًا، وبالتالى تصعب مواجهتها، وكلما كان تحديد الضغوط النفسية بأسرع ما يمكن، أصبح من الممكن معالجتها، وإيجاد الوسيلة للتخفيف عنها على الأقل؛ حيث يعدل الإنسان طريقته إلى ما يراه مناسبًا للعلاج.

لذلك، فإن الإنسان السوى هو من استطاع بحنكته أن يستظل بالوعى دون الانزلاق فى شقاء المرض.

لذا، فإن تفريغ الضغوط النفسية باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائمها.

ومن باب النصيحة، يجب ألا نتوقع أن كل مشكلة أو تحدٍ يواجهه الإنسان سيشكل ضغطًا عليه، أو يؤدى به إلى التوتر، لأن ذلك يتوقف بالدرجة الأولى على التقدير الذهنى للإنسان، ومدى أهمية الموضوع بالنسبة له، وما إذا كان يعتبره تهديدًا أو تحديًا لكيانه الشخصى والاجتماعى.

وعندما يتعرض أى إنسان لضغوط نفسية، فإنه يلجأ إلى عدة استراتيجيات من أجل التغلب على المشكلات أو التخفيف من آثارها؛ بحيث يسهل التكيف معها.

وقد تكون هذه الاستراتيجيات إيجابية تؤدى بالإنسان إلى التكيف السليم، وإيجاد حلول لمشكلاته، أو التعايش معها بصورة جيدة، أو قد تكون سلبية تؤدى إلى تفاقم المشكلة، وتوليد مشكلات أخرى كثيرة.

وهذه الاستراتيجيات، هى بمثابة هروب من مواجهة الضغوط النفسية، مثل: التدخين - تعاطى المخدرات، والكحول - الإفراط فى استخدام الحيل الدفاعية النفسية كالإنكار، والتبرير، والإزاحة ... وغيرها - الإفراط فى النوم، والأكل.



تسع استراتيجيات للسيطرة على الضغوط الخطرة

إذا أردت التحكم فى حياتك بدلاً من أن تتحكم الضغوط فيك، فعليك إتباع هذه الاستراتيجيات التسع، وهى:-

الإستراتيجية الأولى: قسم مشروعاتك:

قسمّ مشروعاتك إلى أقسام صغيرة، فلا يتحتم عليك أن تركن مشروعًا كبيرًا حتى تجد الوقت الكافى له، بل ابدأ صغيرًا.

وحاول أن تعهد ببعض الواجبات للآخرين.

وتعلم أن تقول لا، فليس عليك مثلاً أن تزور إنسانًا لا تحبه لمجرد أداء واجب، أو الانصياع إلى رغبة شريك حياتك.

الإستراتيجية الثانية: تنظيم الوقت:

من المهم تنظيم الوقت وتوزيعه بين المهام والمتطلبات اليومية المختلفة، وأفضل طريقة أن يكتب الإنسان كل صباح واجباته حتى لا ينسى منها شيئًا مع مَحو كل واجب أو عمل يؤديه.

وعلى رجل الأعمال أن يتعلم تحديد الأولويات؛ بحيث يقسمها لثلاث مراتب، وهى:-

- هامة، وملحة.
- هامة، ولكنها غير ملحة.
- الواجبات الروتينية التى قد تحتاج إلى عملها فى يومها، أو تأجيلها ليوم آخر.

وهنا يشترط أن تكون الأولويات عملية التحقيق، وعليك أن تحاول جعل هذه الواجبات محددة، فمثلاً إذا كنت تريد أن تفقد عشرة كيلوجرامات من وزنك، فمن الأفضل أن تقسم الهدف إلى شرائح صغيرة كأن تحدد فقد كيلوجرامين خلال شهر، وسجل تقدمك لتقييم أدائك.

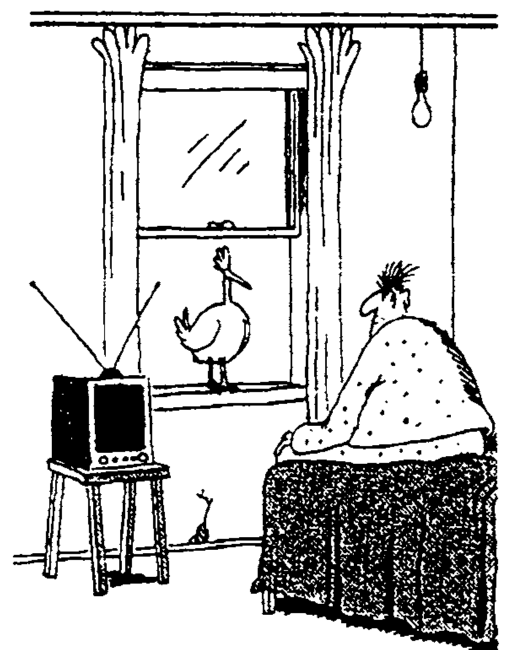
الإستراتيجية الثالثة: خصص وقتاً لنفسك:

ففى العمل لا يعنى تخصيص وقت أطول أن العمل سيكون أفضل، فأنت تعلم أى الساعات من اليوم يكون إنتاجك أفضل ما يكون، ثم يأتى الإرهاق بعد ذلك فيؤثر على نوعية عملك.

هنا يجب أن تتوقف، وتتحول إلى شئ ممتع أو مسلٍ، مثل: قضاء بعض الوقت مع الأسرة - قراءة كتاب - ممارسة هواية - زيارة الأصدقاء.

ويمكن بدء هواية جديدة، أو معاودة هواية قديمة تتيح لك العزلة، ونعمة العزلة حتى ولو لمدة خمس عشرة دقيقة كل يوم.

- اخرج للتمشية.
- اجلس وركز على تنفسك.
- عليك أن تبحث عن مكان هادئ.
- ارقد على أريكة، وركز على السقف، أو شاهد برنامج تليفزيونى مرح.



وخصص وقتًا للناس، لأنهم يمثلون شبكة أمانك، فقد أظهرت الدراسات على مدى الثلاثين عامًا الماضية بصورة متكررة أن الذين يتمتعون بعلاقات جيدة بالأسرة، أو الأصدقاء، أو الشركاء يعيشون أطول، فلديهم أصدقاء يقضون معهم وقتًا ويشاركونهم الفرح، والحزن.

الدقائق المنعزلة تنقى عقلك، وتبطئ من تنفسك، وتجدد هدوءك

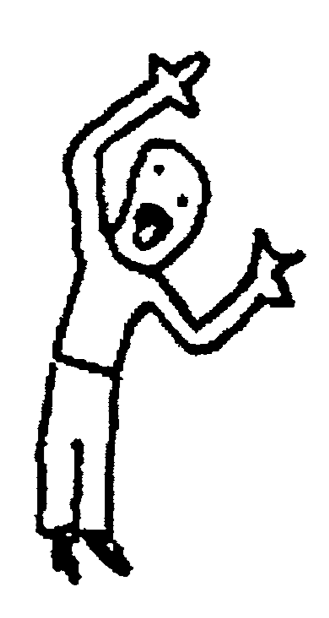
الإستراتيجية الرابعة: تعلم أن تتحدث إلى نفسك:

- احتفظ بيوميات تسجل فيها الضغوط الرئيسة فى حياتك لعدة أسابيع.
- صف تفاصيل كل موقف يمثل ضغطًا خلال هـذه المـدة، وصـف الأعراض التى شعرت بها، مثل: الغثيان – الصداع، ومصدره – ازدحام المرور.
- سجل رد فعلك على الضغوط: هل تصرخ مثلاً؟.

هنـا ... يمكنك أن تعرف متى، وأين تطبق استراتيجيات السيطرة على الضغوط النفسية؟.

ويمكنك أن تمارس عملية تسمى إعادة الـصياغة، وفيهـا تتحـدث إلى نفسك بتفكير إيجابى، وذلك بتحويل كل الكلمات السلبية التى تقولها لنفـسك إلى بيانات إيجابية، فمثلاً إذا تراكم العمل، فإن أول تفكير سلبى يدفعك إلى أن تقـول لنفسك: **لن أنهى أبداً هذا العمل.**

يمكنك أن تقول: إنه تحد على أن أواجهه بدلاً من أن تقول لن أنهى هـذا العمل أبدًا، أو سأحاول بدلاً من أن تقول: إنه سيفشل، سأنظر إليه مـن زاويـة أخرى ... بدلاً من أن تقول إنه معقد جدًا.



الإستراتيجية الخامسة: اجعل الرياضة جزءاً من حياتك.

يمكن للرياضة أن تنقص إنتاج الأدرينالين الذى قد يتضارب بدوره مع رد الجسم على الموقف الذى يمثل الضغط، فالذين يتصفون باللياقة البدنية يتميزون أيضًا بمواجهة ضغوط الحياة بأعصاب هادئة.

وعندما يمارس رجل الأعمال الرياضة بانتظام يتولد لديه قدر أكبر من الطاقة، ويتوفر له وقت أسهل فى التحكم فى وزنه، وتخفيف خطر إصابته بنوبة قلبية، وكلها عوامل تساعد فى المساهمة فى الإحساس بالصحة الجيدة.

ويتفق الخبراء فى أن أفضل برنامج للرياضة، هو البرنامج الذى يلتزم به الإنسان.

ولهذا من الضرورى أن يختار الإنسان البرنامج، أو نوع الرياضة التى يحب عملها ويلتزم بها، مثل: المشى، أو الجرى، أو ركوب الدراجات، أو السباحة، أو اليوجا.

ويتحتم القيام بهذه الرياضة لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة ثلاث مرات على الأقل فى الأسبوع.

وعلى رجل العمال أن يتعلم أساليب تهدئة الأعصاب، وهى أكثر من مشاهدة التلفاز، أو قراءة كتاب جيد ... إنها عمل إيجابى مُرضٍ يولد إحساسًا بسكينة ونقاء العقل.

ويمكن تحقيق هذا المستوى من اللياقة والسلام العقلى بتخصيص وقت كل يوم للتوصل إلى التوازن العقلى خلال المطالب المولدة للضغط كل يوم.

ويمكن لأساليب تهدئة الأعصاب هذه أن تخفف من مدة وأعراض الضغوط، مثل: الصداع – القلق – ارتفاع ضغط الدم – صعوبة الدخول فى مرحلة النوم – ألم الأسنان.

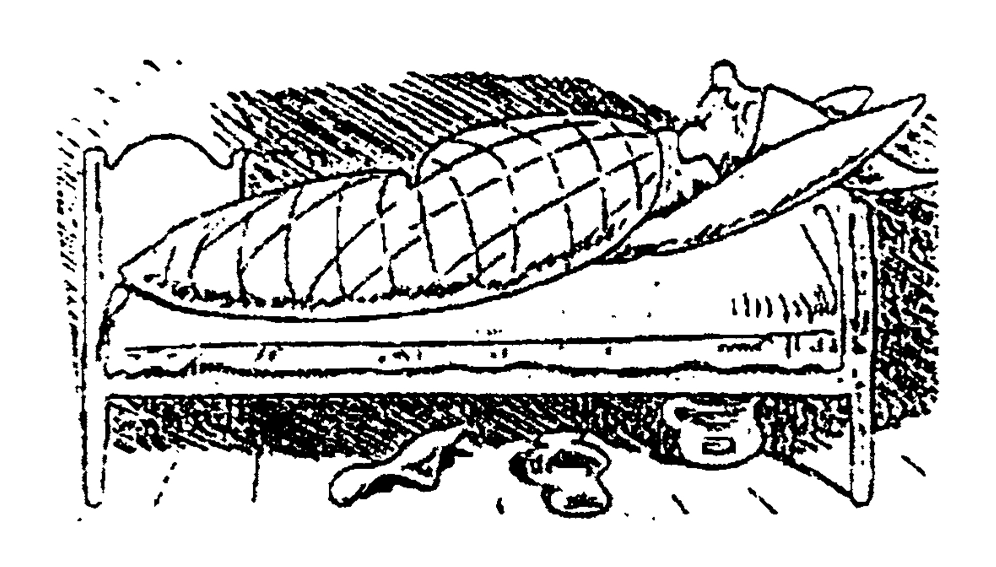
وتشبه تمارين التأمل تلك الخاصة بتحقيق تراخى الأعصاب، لأن الهدف واحد وهو تهدئة العقل.

ومن شأن التأمل إنقاص مستويات الهرمون الذى تولده الضغوط، وتوتر الأعصاب، ومعدل ضربات القلب، ومستويات الأدرينالين.

ومن الضرورى أيضًا الحصول على قسط كافٍ من النوم، وعلى الإنسان أن يبحث عن سبب امتناع النوم.

- هل يذهب إلى الفراش فى وقت متأخر؟.
- هل يشغل مخه بصورة غير عادية قبل النوم؟.
- هل يأكل، أو يشرب شيئًا قبل موعد الذهاب إلى الفراش يمنع النوم عن عينيه؟.

ويمكن تعويض نقص النوم من خلال إغفاءة قصيرة من وقت إلى آخر، أو النوم مدة أطول فى عطلة نهاية الأسبوع.

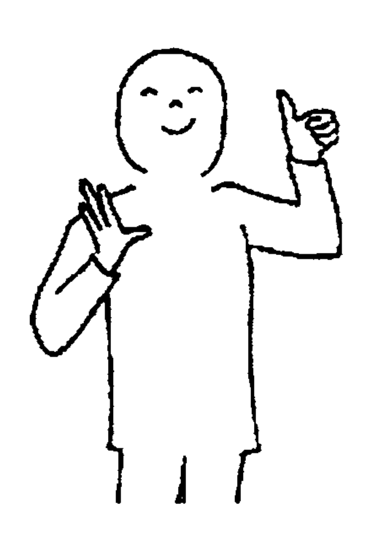


الإستراتيجية السادسة: الاسترخاء المتواصل:

يجلب استرخاء العضلات بشكل متواصل للجسم استعادة النشاط، وراحة النفس.

وفيما يلي الإرشادات الضرورية لذلك:

- **اغمض عينيك.**
- **عاود العملية يوميًا.**
- **كن واثقًا من النتائج.**
- **اجلس بهدوء وبوضع مريح.**
- **تنفس بشكل عميق من أنفك فقط.**
- **ارخ عضلاتك إلى أقصى حد تستطيعه.**
- **أطرد من ذهنك، ومن ساحة عقلك أى توتر.**
- **استمر على ذلك كـــله من ١٠ – ٢٠ دقيقة.**
- **تأكد أن كل مشكلة لها حل، وكل أزمة لها نهاية.**
- **لا تفكر، ولا تقلق حول ما إذا كنت قد حققت استرخاءً عميقًا أم لا.**

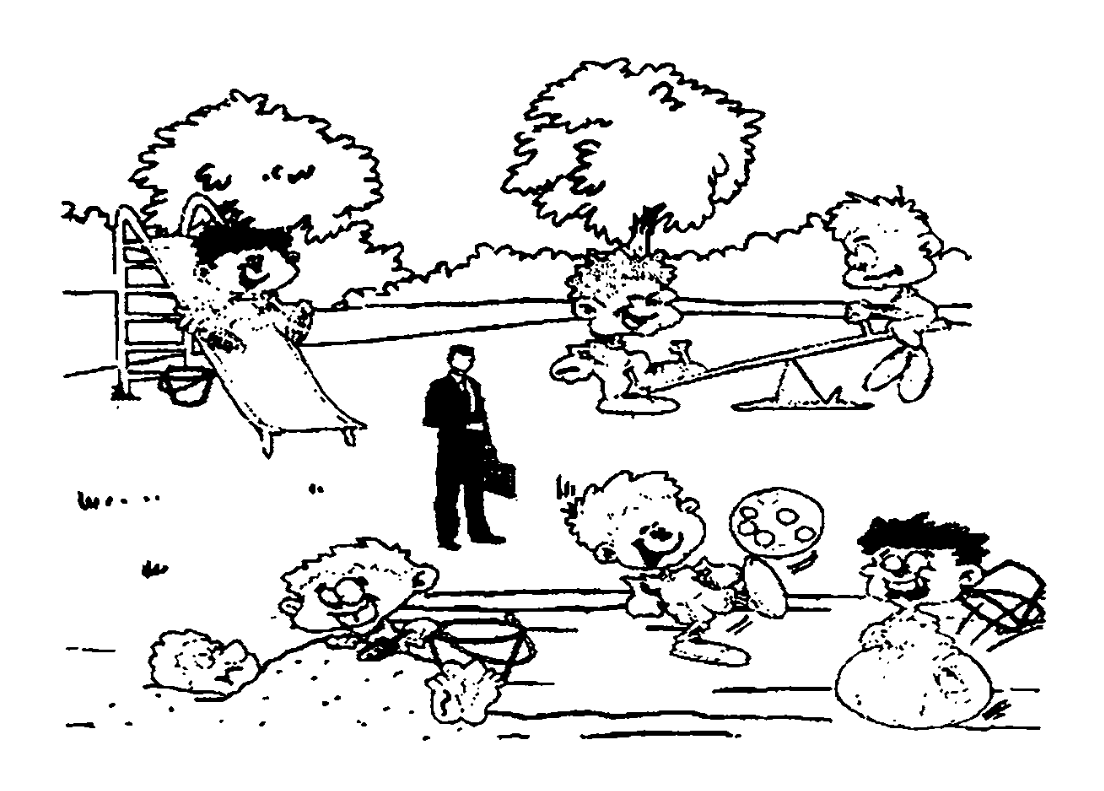


الإستراتيجية السابعة: الاستبصار:

هو مهارة ناجحة لمواجهة الضغوط النفسية، وأنت تستخدم خيالك ... تستطيع أن تستحدث صورًا عقلية من شأنها أن تهدئك، وتركز فكرك على ما تريد.

وفيما يلى بعض التعليمات التى تساعد على الاستبصار:

- اجلس، أو استلقِ فى وضع مريح، مع ارتداء ملابس راخية.
- تنفس بعمق؛ بحيث تملأ صدرك بالهواء.
- ردد مع نفسك كلمة محببة إليك أو عبارة تحفظها – البعض يردد الصلاة –.
- ابدأ بإرخاء عضلاتك مبتدئًا من الرأس نازلاً.
- تصور لنفسك مكانًا تحبه، وركز عليه، وتصور نفسك فيه.
- مارس هذه العملية لمده ١٠ – ٢٠ دقيقة يوميًا.



الإستراتيجية الثامنة: التأمل التجاوزى:

تفرض الحياة المعاصرة مزيدًا من الجهد البشرى فى تحمل المتطلبات اليومية من العمل والمسئوليات على مختلف الشرائح.

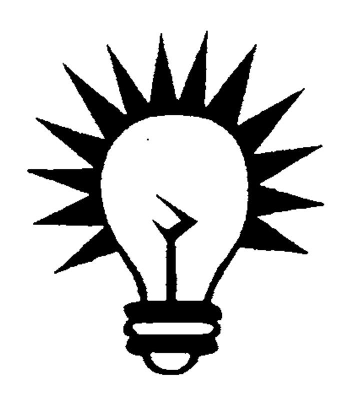
ويبدو عالم رجال الأعمال بأمسّ الحاجة لطرق عملية وعلمية تعالج موضوع زيادة الإنتاجية وإضفاء أجواء من البهجة فى ظروف عمل ضاغطة.

وكثيرًا ما نسمع أن الإنسان لم يستخدم بعد إلا أقل من ٥% من طاقاته وإمكاناته الكامنة، وهو وإن كان بأمسّ الحاجة إلى هذه القوى، فإنه لم يستغل أكثر من هذه النسبة.

ومع ازدياد ضغوط أعباء العمل فى عصر التكنولوجيا، والإنترنت، والعولمة، وحروب الفقر، وأصحاب المصالح ... قفزت إلى الواجهة مجموعة من الفلسفات والطرق، التى يمكن أن تخفف من الضغوط النفسية المستمر الذى يشعر به العاملون على مدار اليوم.

التأمل التجاوزى، واحد من الطرق المستندة إلى فلسفة عميقة أطلقها الحكيم **ماهاريشى** الذى يدمج بطريقة علمية بين مختلف القيم والتجارب البشرية ليقدم أفكارًا جديدة تواكب وتتقدم على ثورة العلم المادية اليوم.

التأمل التجاوزى: منهج علمى يطلق إمكانات إبداعية كامنة



فن العيش ... يعلمك التنفس العميق
آخر صرعة لتخفيف الضغوط، وتوليد الوضوح الذهنى

أول شهقة فى الحياة تقود فى النهاية إلى آخر زفرة على فراش الموت، ولكن مهما كانت الفترة الفاصلة بينهما يبقى التنفس جزءًا جوهريًا.

بدا لى غريبًا أن يحتاج الإنسان إلى دروس فن التنفس إلا أن أناسًا فى جميع أنحاء العالم يلجأون إلى درس فن العيش، ليتعلموا التخفيف من الضغوط النفسية، والعثور على الحيوية والوضوح عبر استراتيجيات التنفس المتعذرة فى القدم.

إن أكثر من مليونى إنسان، بينهم طلاب فن العيش فى جنوب الهند، وتقنيون يعملون فى سيليكون فالى بكاليفورنيا، ومديرو شركات فى مانهاتن، وسجناء فى نيودلهى، تلقوا دروسًا فى فن التنفس، والتأمل.

رافى شانكار – الذى يستعمل اللقب التكريمى – **سرى سرى** – المزدوج ليميز نفسه عن مايسترو العزف على آلة السينار الهندى **سرى**.

أصبح **رافى شانكار** نجم العلم الجديد، ويريد أن يصبح أول زعيم هندوسى يزور باكستان الإسلامية لنشر رسالته الداعية إلى المحبة والسلام.

ويشير معلم فن التنفس **سانجيف كاكار**، إلى أن فن العيش لا يعنى التعاطف والتشارك وجعل العالم مكانًا أفضل مما كان عليه.

ويرى **رافى شانكار**: أننا مسئولون عن بعضنا البعض، وأن الطبيعة البشرية هى المحبة، وأن الضغوط والغضب والأسف تقمع الطبيعة التى تطبع الإنسان داخليًا، وتبدأ الدروس بتوجيهنا الواحد نحو الآخر والتعريف بأنفسنا.

ويؤدى برنامج الـ سو دار شان كريا، لمدة ٢٥ دقيقة صباح كل يوم، وإذا كان ذلك يبدو أشبه بالتأمل التجاوزى.

وينطوى الـ سو دار شان كريا، الذى يقول **شانكار**: أنه توصل إليه خلال عشرة أيام من التأمل الصامت فى سنة ١٩٨٢م على التنفس الإيقاعى لإشباع الجسم بالأكسجين ومساعدته على التخلص من السموم والضغوط.

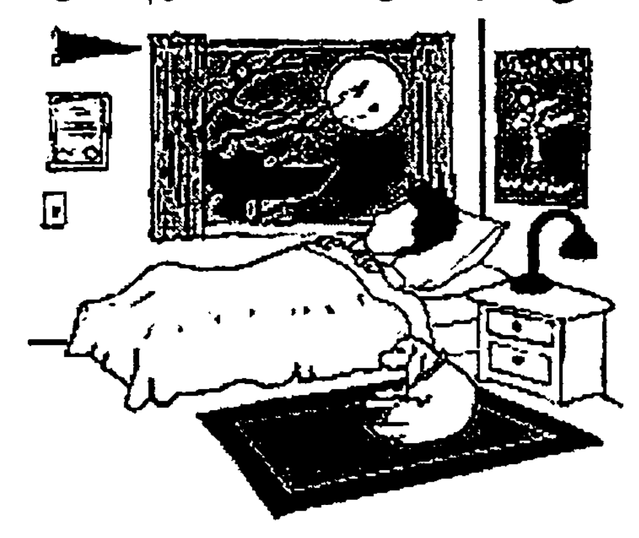
ولقد كان **يوجيو** الهند القدامى يعتبرون الأكسجين النقى والهدوء مفتاحًا للصمود الجسمى، وعليه كان التنفس بالتزامن مع إيقاعات الطبيعة كان على الدوام جزءًا لا يتجزأ من اليوجا.

وتوجد بعض الاستراتيجيات، والتى تتقدم من التنفس البطىء العميق عبر فتحتى الأنف إلى التنفس الأسرع مع وضع اليدين فى مواضع مختلفة من أجل تحريك الأكسجين عبر الممرات، وأخيرًا تسريع وتيرة التنفس أكثر لترغمك على ضخ الهواء من، وإلى رئتيك، وقد يصاب بعض الممارسين بدوخة، والصداع الناجم عن الجيوب الأنفية، واحتقان الأنف.

والسؤال هنا ...

- هل وتيرة التنفس المتسارعة مجرد اسم مفخم للتنفس السريع؟.

الإجابة، هى: تأتى الدوخة من إطلاق السموم، ومن الأفكار السلبية.



ويشير **سانجيف كاكار**، إلى: أنه خلال رحلتنا فى الحياة يصبح العقل صلبا ومتيبسًا، ويقول: فكروا وكأنكم أطفال، وكونوا لينين مطاوعين، فعن طريق البراءة وحدها تستطيعون التعبير عن المحبة، هذه هى المفارقة ... هذا هو التناقض ... أنكم تحتاجون إلى المعرفة لتستعيدوا براءتكم.

إن التنفس المصحوب بدقائق قليلة من التأمل وبعض حركات اليوجا البسيطة تولد إحساسًا بالبراءة والامتنان.

ولا يجب أن ينتهى فن العيش عند هذا الحد، فقد قال أن هذا الفن له دور أيضًا فى خدمة المجتمع، وأضاف: أنك تصل إلى التأمل العميق وتغرق فى الإحساس بالمحبة، وعليه ماذا ستفعل بهما ... أننا نحتفل بهما ونبتهج ونقدم الخدمة للآخرين.

ويصر **رافى شانكار** على أن هدفه الوحيد، هو: مساعدة الناس على التخلص من ضغوطهم النفسية ... لكى يصبحوا أشخاصًا أفضل.



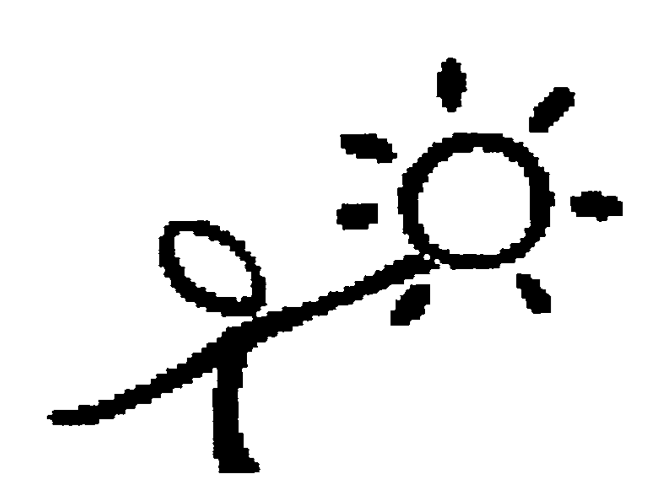
وأخيراً:

على الإنسان أن يتمتع بحصافته، وبحصانته ليحول دون تراكم المشكلات.

هذه الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط، ولصيانة الصحة العقلية، وعليك أنت أن تواجه مشكلاتك، وتؤمن بقدرتك على حلها.

وعليك أن تدرك أنه يوجد أشياء لا يمكنك التحكم فيها، ولكن هذا لا يعنى أن الضغوط تتحكم فيك، بل إن السيطرة على الضغوط عملية ناجحة، ولكن مهارتك لتحقيق ذلك تحتاج إلى وقت، وبقدر ما تمارس استراتيجيات السيطرة على الضغوط النفسية بقدر ما تبقى المكاسب مدى الحياة.

السعادة، هى: الإحساس بالراحة، والفرح، والشعور بأن الحياة ككل تسير على ما يرام.



نصائح للسيطرة على الضغوط النفسية

اقرأ الأسطر التالية، ولا يهم التزامك بها كليةً، بل حاول أن تنفذ بعضًا منها، وستجد حياة هادئة بلا متاعب وبدون مشكلات.

وإذا ابتسمت بعد الانتهاء منها، فهذا سيكون دليلاً على تقبلك وقبولك لها، وبعد هذا نستطيع أن نقول لك مبارك.

- اقرأ ما بين السطور.
- لا تتجاهل أحلام غيرك.
- اختلِ بنفسك فى بعض الأحيان.
- اقرأ كثيرًا، وشاهد التلفاز قليلاً.
- تعلم من أخطائك ولا تتمادى فيها.
- لابد وأن تؤمن بالحب من أول نظرة.
- لا تسترجع الذكريات المؤلمة فى الماضى.
- تذكر دائمًا أن السكوت أفضل من الكلام.
- كن حانيًا على من هم حولك مثل الأم تمامًا.
- ابذل كل ما فى وسعك لكى تستمتع بحياتك.
- لا تكن قاسيًا على المكان الذى تعيش وتحيا فيه.
- انشغل بأمورك فقط، ولا تتدخل فيما لا يعنيك.
- عانق التغيرات وتقبلها، ولكن لا تتخلَّ عن قيمك.
- قس مدى نجاحك من خلال الأهداف التى لم تنجزها.
- تذكر أيضًا أن الإخفاق فى بعض الأحيان هو نجاح لك.
- كلما كانت علاقاتك بالآخرين إيجابية كلما كنت متزنًا.

- اسأل عن أقاربك، وإذا لم تستطع فكر فيهم على الأقل.
- لا تسمح بالخلافات البسيطة أن تضع نهاية مؤلمة لصداقة حميمة.
- لا تثق فى الإنسان الذى لا ينظر إلى عينيك عندما يتحدث إليك.
- لا تحكم على إنسان إلا من خلال التعامل، وليس الابتسامة فقط.
- عندما تخطئ ... ابذل كل ما فى وسعك لإصلاح الخطأ على الفور.
- تعلم جيدًا كل القواعد التى تخضع لها فى حياتك، حتى تتعامل بذكاء.
- تذرع بالإيمان القوى، لكن عليك بأخذ الحذر والاحتراس من الآخرين.
- تذكر دائمًا أن الحب العميق، والإنجازات العظيمة تحمل فى طياتها المغامرة.
- اجعل للترفيه مكانًا فى حياتك، وليكن على الأقل مرة واحدة فى الأسبوع.
- تزوج من فتاة تجيد الحوار، لأن الحوار هو أنيس الإنسان عندما يتقدم به العمر.
- شارك الآخرين فيما تقتنيه من معلومات، لأن المعلومة هى إحدى سبل الخلود.
- أَعْطِ لمن حولك كل ما يريدونه وما يزيد عليه بشرط أن يكون هذا العطاء من داخل القلب.
- عندما تعتذر لإنسان وتخبره بأنك آسف على أى خطأ ارتكبته فى حقه لابد وأن تنظر إلى عينه.
- إذا وجد خلاف مع إنسان ما ... لا تحاول أن تجرحه، أى لابد من الاحترام فى التعامل.
- إذا وجد خلاف مع إنسان قريب ... لا تتحدث فى الماضى ... عليك بحل كل ما هو جديد فقط.

- تذكر دائمًا وأبدًا أن أقوى علاقة هى العلاقة التى يعنى فيها الحب أكثر من مجرد احتياج طرف لآخر.

- عندما تخبر إنسان أنك تحبه، مهما كان هذا الإنسان، فيجب أن تعنى هذه الكلمة بكل ما لديك من حواس.

- إذا كان لديك مالاً وفيرًا ... تصدق ببعض منه، فأنت بذلك تضيف ابتسامة جديدة على شفاه محرومة منها.

- ابتسم دائمًا، حتى وإن كنت تتحدث لإنسان ما بدون رؤيته فى الهاتف، لأن الصوت هو المحرك الأساسى فى نجاح العلاقات.

- إذا سألك إنسان عن شئ لا تود الإجابة عليه ابتسم، وأخبره بالعبارة التالية: لماذا تريد أن تعرف؟، أى الرد عليه بسؤال آخر.

- عندما تحب لابد وأن يكون ذلك بعمق ونابع من وجدانك ... ربما تُجْرح من هذا الحب القوى ... لكنه هو الطريقة الوحيدة التى تشعرك بأنك مازلت حيًا.

- تعلم الثلاث قيم التالية مجتمعة مع بعضها البعض:-
  - أن تحترم نفسك.
  - أن تحترم أى إنسان تتعامل معه.
  - أن تكون مسئولاً عن كافة أفعالك.

- لا:-
  - لا تنم كثيرًا.
  - لا تنفق كل ما لديك.
  - لا تصدق أى شئ تسمعه.

لا ... لا ... لا

التخلص من الأفكار المتزاحمة:

حتى إذا شعرت بالاسترخاء والراحة بدنيًا، قد يكون عقلك مشحونًا بالأفكار.

وفيما يلي بعض النقاط التى يمكن أن تخلصك من الأفكار غير المرغوبة، وهى:

- تخيل مكانًا مريحًا تشعر فيه بالسعادة والأمان، قد يكون هذا المكان حقيقيًا أو خياليًا، فى الطبيعة أو فى غرفتك.
- غير الظروف المحيطة بالطريقة التى تحب، حتى تصل إلى أفضل الظروف الممكنة، وعند تخيلك للمكان ببصرك، استمع بأذنيك، واستشعر كافة الأحاسيس المصاحبة للتجربة حتى تصبح مقاربة للحقيقة.
- احتفظ بهذه الحالة العقلية الجميلة لثلاث دقائق.
- احتفظ بالهدوء الذى تجلبه إليك لفترة أطول.
- إذا تزاحمت عليك الأفكار لا تتعارك معها، بل حاول بهدوء توجيه تركيزك على المناظر والأصوات والأحاسيس المبهجة التى تأتيك أثناء تخيلك لمكانك الخاص.
- عد بأفكارك إلى أحداث سعيدة مرت بك، يمكنك أن تستخدم الذكريات الحسنة كمصادر لتعزيز أهدافك الحالية.
- قد تكون بحاجة للتدريب على هذه الأساليب أكثر من مرة حتى تتمكن من الوصول بسهولة إلى حالة الاسترخاء العقلية والبدنية.
- فى كل مرة تستعين بها سوف تغير طريقة شعورك، وستكون مدفوعًا لعمل ما لم تكن لديك الإرادة الكافية لعمله فى ظروف أخرى.

البعد عن الزحام:

الأفكار الإبداعية عادةً تراود الناس عندما يكونون بمفردهم حتى وإن كانوا فى أماكن مزدحمة، مثل: المطارات - المحطات، فإن هذه الأفكار لا تتخلى عنهم ما دام لم يزعجهم أحد، فالعقل المبدع يصيبه الخمول إن أحس أن شيئًا سيزعجه، فحتى إن كنت بمفردك فى مكتبك بعملك، فإن مجرد توقع أن يفتح الباب أو يرن جرس الهاتف يجعلك واعيًا ومنتبهًا.

وحتى تدخل إلى التركيز الداخلى المبدع، عليك:

- الابتعاد عن العالم الواقعى الموجود والدخول لعالم الإبداع الخاص بك.
- تغير عاداتك بما يمنحك وقتًا تخلو فيه بنفسك كل يوم ولو كان قصيرًا.
- رق عالم الإحساس الداخلى الخاص بك بأن تتعلم أن تعترف بالأفكار الرقيقة التى يقدمها لك وتثق بها.

كثرة المعلومات:

عندما ترهقك كثرة المعلومات ... فعليك الآتى:

- امش بعيدًا.
- أغلق الملفات.
- تعامل مع مهمة جديدة بذهن صاف.
- أجل المهمة الحالية وأخرجها من ذهنك حتى الغد، ثم أنظر إلى الأمور نظرة جديدة.
- اسأل نفسك عن أهم ثلاث حقائق خاصة بالمشكلة أو الموقف.

؟ ؟ ؟

نقص المعلومات:

عندما تعانى نقص المعلومات ... فعليك الآتى:

- أدر فى ذهنك كل ما تعرفه عن المشكلة وما لا تعرفه، ثم أخرج المشكلة من ذهنك.
- كن حساسًا للإلهام، فقد تحصل على معلومات أكثر بسهولة.
- فكر فى شخص يمكن أن يساعدك.
- اسأل نفسك عن المعلومات التى تريدها إن قدر لك أن تحصل عليها.
- اسأل نفسك عن التغير الذى يمكن أن يحدث فى وجهة نظرك أو قرارك، وكيف ستنظر إلى الموقف نظرة مختلفة.

التعامل مع الأزمات:

للتعامل مع الأزمات ... عليك بما يلى:

- ابعد نفسك عن الأزمة لدقائق أو ساعات.
- بعد استعراض أوجه المشكلة والاحتمالات وأسوأ ما يمكن أن يحدث، عليك أن تتناسى الأزمة لقليل من الوقت.
- فكر فى أى شىء جيد فى حياتك حتى تضع الموقف الحالى فى إطاره الصحيح.

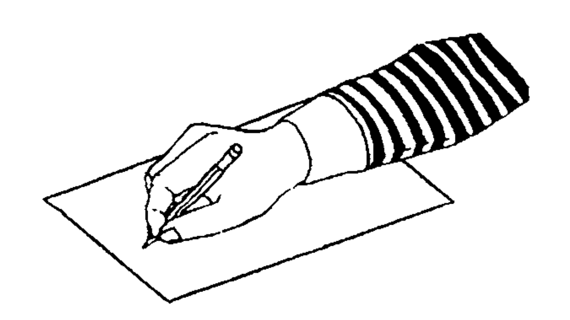
إذا أتتك الأفكار فلا تضيعها، وإذا لم يكن هناك أى حل منطقى، فإن هذه الأفكار تكون أفضل ما يمكن أن ينتجه عقلك، وبهذا تمدك بأفضل أداء ممكن فى مثل هذه الظروف.

اختبار سهولة التعرض للضغوط

فيما يلى مجموعة من العبارات ، اقرأ كل عبارة جيدًا، ثم اختر الإجابة المناسبة.

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
أتناول الكميات الصحيحة من الطعام.			
أمارس الرياضة البدنية ٣ مرات على الأقل أسبوعيًا.			
لدى عدد كبير من الأصدقاء والمعارف.			
لى هواية أمارسها بانتظام.			
لا أعمل مطلقًا يوم الجمعة.			
أمارس فريضة الصلاة بانتظام.			
أتناول فقط ٥ أكواب من الشاى والقهوة أسبوعيًا.			
أبذل طاقة جسمية متوسطة فى حياتى اليومية.			
أحب الغير، وأعتبر نفسى محبوبًا منهم.			
أخصص وقتًا للاسترخاء يوميًا.			
لا أسمح لنفسى بالعمل الزائد.			
عادةً أجد حلولاً لمشكلاتى.			
أحافظ على وزنى ليتناسب مع طولى.			
أفضل الصعود على السلالم، وعدم استخدام المصعد.			
أفرغ ما فى صدرى من هموم، ولا أجعلها تتراكم.			
أنام ما بين ٧ إلى ٨ ساعات ٤ أيام على الأقل أسبوعيًا.			

لا أسمح بأن تسيطر وظيفتى على حياتى.			
أثق فى نفسى.			
أتجنب وضع ملح أكثر من اللازم فى طعامى.			
أمارس برنامجًا منتظمًا للألعاب الرياضية.			
أجد أصدقاء لى يمكن مناقشة مشكلاتى الخاصة معهم.			
أروّح عن نفسى على الأقل مرة كل أسبوع.			
لى زملاء فى العمل تربطنى بهم صداقات.			
أتمتع بوجود علاقات صداقة ثابتة ومستقرة.			
أنا قادر على أن أمتع نفسى.			
لا أعمل ليلاً مطلقًا.			
أنا منتمى إلى جماعة – نادى ... وغيرها.			
أتناول المياه بانتظام.			
أقضى جزء من وقتى فى السير يوميًا.			
أحصل على النصائح من أصدقائى عندما أحتاج لذلك.			
أستطيع أن أقضى جزء من وقتى فى لا شئ.			
حياتى المنزلية، والمهنية لهما نفس القدر من الأهمية لدى.			
تعلمت أن أرتفع فوق المواقف التى تسبب ضغوطًا.			



مصادر الكتاب

أولاً: المصادر العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. حسين سرمك حسن: أمراض الأشخاص المهمين جداً VIP، بغداد، المؤلف، ٢٠٠٢م.

٣. سمير أحمد عسكر: متغيرات ضغط العمل: دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، الإدارة العامة ، عدد ٦٠، ربيع الآخر ١٤٠٩هـ.

٤. فوزى عبد الخالق فائق: ضغوط العمل، آفاق اقتصادية، مجلد ١٧، العدد ٦٧-٦٨، ١٤١٧هـ.

٥. ناتالى بيرج: أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية، بيروت، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٤م.

٦. وفيه أحمد الهنداوى: استراتيجات التعامل مع ضغوط العمل الإدارى، مسقط، معهد الإدارة العامة، س ١٦.ع ٥٨، ١٩٩٤م.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

7 - Sowa C. & Lustman P. : **Differences in Rating Stressful Events: Depression and Depressive Cognition**, Journal of Clinical Psychology, Vol 40, 1984.

8 - Brazelton E., Green K. & Gynther M.: Depression **and Stress in College Women**, Social Behaviour and Personality, Vol 40, No 4, 1996.

9 - Coleman V.: **Stress Management Techniques: Managing People for Healthy Profits**, London: Mercury Books, 1988.

ثالثاً: مصادر الشبكة العالمية للمعلومات:

10- http://www.almohamady.com
11- http://www.arabrenewal.com
12- http://www.balagh.com
13- http://www.bioc.rice.edu
14- http://www.eduassociates.com
15- http://www.fha-eap.com
16- http://www.hi-net.ne.jp
17- http://www.geocities.com
18- http://www.ghobashi.com
19- http://www.hairyeyeball.net
20- http://www.islamonline.net
21- http://www.media.portland.indymedia.org
22- http://www.michaelherringdesign.com
23- http://www.sanabes.com
24- http://www.ukhh.com
25- http://www.vanel.webpark.pl

